ATHENE

Medlemsblad for Brystkreftforeningen | 1/2019

YOGA TIL HJELP?

Dårligere overlevelse for menn enn for kvinner

Avbrøt hormonbehandling for å bli gravid

Brystkreftforeningen

De gode hjelperne

De fleste er kjent med Asbjørnsen og Moes folkeeventyr, Askeladden og de gode hjelperne, fra omkring 1850. Askeladden får med syv forskjellige hjelpere, som alle har overnaturlige evner. Når Askeladden skal prøve å vinne prinsessen og kongeriket, ber Askeladden om å få ta med en hjelper til hver av oppgavene som kongen ber han om. Ved å velge rett hjelper til hver prøvelse, greier han å løse alle oppgavene og får dermed kongsdatteren og kongeriket. Brystkreftforeningen har mange gode hjelpere med seg i det virkelige livet, og det er hjelpere som bruker all sin tid og engasjement for å gjøre hverdagen litt bedre for andre brystkreftberørte. Mange av disse gode hjelperne er å finne i forskningen på alle nivåer rundt brystkreft.

Positive-studien

En fantastisk historie for å belyse alle de gode hjelpere som finnes rundt brystkreftforskning, er historien om Positive-studien. Til sammen 340 kvinner fra 20 ulike land deltar i Positive-studien som går ut på å se om det er trygt å avbryte anbefalt adjuvant (tilleggsbehandling gitt etter en kreftoperasjon for å redusere risiko for tilbakefall) hormonbehandling i to år mens den brystkreftberørte prøver å bli gravid og få barn. Og samtidig se på mulighetene for å kunne amme barnet. I Norge er det overlege Anna Sætersdal på Radiumhospitalet sammen med Norsk Bryst Cancer Gruppe (NBCG), som har ansvaret for Positive- studien, som inkluderer 16 norske kvinner. Foreløpig er 3 barn kommet til verden. Det er et fantastisk samspill mellom flere gode hjelpere som gjør at Positive-studien ble mulig og at lille Lavrans på 7 måneder, som er den første «positive-baby», ble født i Norge. Det var også økonomisk støtte fra Brystkreftforeningen til prosjektet, og senere Rosa sløyfe-midler, hvor alle medlemmene og andre har bidratt direkte til å muliggjøre studien. Resultatet vil kunne ha en enorm betydning for de brystkreftberørte og deres familier som ønsker å få barn etter kreftsykdom.

Trofaste givere og Grasrotandelen

Januar 2018 kom en ny forskrift rundt Norsk tipping og Grasrotandelen. Her økte regjeringen Grasrotandelen fra fem til syv prosent, som har resultert i rene julefesten for mange lag og foreninger lokalt, med betydelige overføringer fra mange gode hjelpere i lokalsamfunnet. Det vil si spillere gjennom Norsk Tipping, som ønsker å støtte sine lokale foreninger og idrettslag direkte. De gode hjelperne har registrert seg som grasrotgiver hos sin kommisjonær, gjennom norsk-tipping.no eller via Norsk Tipping mobilspill. Mange av lokalforeningene i Brystkreftforeningen har registrert seg som grasrotmottaker og mottar en betydelig sum økonomisk støtte fra sine lokale hjelpere og noen av lokalforeningene har mottatt over hundre tusen kroner. For å kunne bli en Grasrotmottaker må lokalforeningene bli registrert i Frivillighetsregisteret i Brønnøysundregisteret, og dermed bli godkjent som grasrotmottaker. Spillere hos Norsk Tipping kan dermed gi deler av spill-innsatsen til et lag eller en forening som de ønsker å støtte. Potensialet er stort når det er over 800.000 av Norsk Tippings to millioner kunder som ikke har valgt seg en grasrotmottaker. En forening som synes godt i lokalmiljøet, kan sikre seg en relativt stabil sum på konto hvert år, for ifølge Norsk Tipping forblir grasrotgiverne meget trofaste, når de først har valgt seg en mottaker. Brystkreftforeningen takker alle gode hjelpere for å bidra i arbeidet med brystkreftsaken.

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: Brita Åse Norlemann

Trykk: Gunnarshaug Trykkeri AS

Frist for innlevering av stoff til Athene nr. 2-2019 er 8. april 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 *Avbrøt hormonbehandling for å bli gravid*

13 Dårligere overlevelse for menn enn for kvinner
16 5 medlemmer om…
18 Yoga til hjelp?
22 Protesekort med på reisen
26 Utgavens spaltist
28 Fra medlemmene
31 Oppslagstavla
32 Kryssord og sudoku

Bygge videre

Da har vi fått et helt nytt og ubrukt år som vi kan utnytte til det beste for medlemmene og foreningen vår. Vi må bygge et godt år, og vi må bygge oss sammen i de utfordringene vi står i.

2018 var et utfordrende år for styreleder og et hovedstyre som skulle finne sin vei og retning. Jeg føler at vi har fått til en god arbeidsmåte som passer dette Hovedstyret. Vi hadde også det andre dialogmøtet med alle lokallagsledere. Som de forskjellige individene vi er, oppfattet vi nytteverdien av dette forskjellig, men Hovedstyrets intensjon er å bygge nettverk og bygge sammen alle lokalforeningene slik at vi kan dra veksler på hverandres måte å jobbe på. Kanskje de som sliter med motivasjon og rekruttering, kan få drahjelp av de som gjør det bra.

Etter tilbakemeldinger fra medlemmer som hadde opplevd dårlig behandling i sikkerhetskontrollen på Gardermoen, fikk vi til et samarbeid med Avinor og Nokas. Vi utfordret Amoena til å lage et lite kort til oss som bruker protese. Dette kan vi vise frem i sikkerhetskontrollen for å vise at vi tilhører en sårbar gruppe som trenger ekstra hensyn. Vi skal selvfølgelig gjennomgå de samme rutiner som andre, men kommer en ut for kontroll, så kan dette kortet fortelle at vi har ting på kroppen som vil gi utslag. Disse kortene distribueres til alle som forhandler proteser uavhengig av merke. Du kan få et neste gang du skal bestille en protese, eller hente det hvis du trenger det før. Jeg håper dette heretter gir en bedre opplevelse i sikkerhetskontrollen.

Jeg vil gjerne oppfordre alle medlemmer til å sette seg inn i hva et Maggie's-senter er. Da jeg var i Edinburgh i november, fikk jeg omvisning på Storbritannias første Maggie's-senter. Dette er et senter som erstatter de varme hendene som nå er borte fra vårt samfunn. Her vil en finne den spesialkompetansen som vi ofte etterspør etter kreftbehandling, men som mange sliter med å få tilgang til fordi veien dit er så lang, spesielt for pårørende som ikke har noe tilbud i Norge.

Sitat fra Maggie's i Norge:

Et sted for samtaler, samvær, råd og hjelp.

Et Maggie's-senter er et sted der alle som er rammet av kreft, direkte eller indirekte, er velkommen uten avtale. Det er et eget hus, bygget i tilknytning til et sykehus som tilbyr kreftbehandling.

Når man kommer inn, føles det som om man kommer hjem til gode venner. Det gis ingen form for medisinsk behandling, men man kan møte kreftomsorgsspesialister, ernæringsfysiologer, psykologer og andre som kan gjøre det lettere å leve med kreft.

På senteret kan man snakke med andre i samme situasjon, eller bare slappe av på terrassen eller ved peisen.

Det å få lettere tilgang til disse spesialistene, bare ved å komme uanmeldt inn fra gaten, senker terskelen for å snakke med noen. Dette er ikke noe vi mener skal erstatte Vardesentrene, vi trenger dem også. Dette er et supplement til det som ikke Vardesentrene kan tilby. I Storbritannia er det 20 slike sentre, det

er et i Hong Kong og et i Tokyo og 9. mai åpnes det et i Barcelona, så hvorfor skal ikke vi ha et slikt supert tilbud her i landet også? I Edinburgh er det innom 160 personer hver dag, 60% er kreftpasienter og 40% er pårørende. De pårørende har ikke et lavterskel-tilbud i Norge, det kan de få her. Det skal ikke drives av skattebetalerne, men av en egen stiftelse som skaffer kapitalen selv.

Oppfordringen min for 2019 er å framsnakke Brystkreftforeningen, og forlange at vi får mange Maggie's-sentre i Norge.

Ellen Harris Utne, styreleder i Brystkreftforeningen

Likepersons-arbeid i endring

Likepersonsarbeidet betyr mye for meg. Slik jeg ser det, må vi styrke likepersonstjenesten vår. Dette for å kunne imøtekomme medlemmenes ønsker og behov.

I skrivende stund har vi nettopp begynt å bruke av året 2019. Mitt ønske for alle våre medlemmer er et godt nytt år, med muligheter og utfordringer som kan løses på best mulig måte for hver enkelt.

Likepersonsarbeidet betyr mye for meg. Da jeg ble operert for 22 år siden fikk jeg besøk på sykehuset av en meget hyggelig dame fra lokallaget i Bergen. Hun ga meg tips i forbindelse med proteser, informerte om lokallaget og hvilke tilbud de hadde til sine medlemmer. Hun var operert for flere år siden og ga meg samtidig håp om at det går an å leve videre selv om du har fått brystkreft.

Da jeg var klar for det, deltok jeg på likepersonskurs i regi av den gang FFB. Jeg har vært på flere kurs etter det, både i egen forening og hos Kreftforeningen. Og alltid etter slike kurs, har jeg kommet hjem med «ryggsekken» full av inspirasjon og nye inntrykk.

I Brystkreftforeningens handlingsplan for 2018-2020 står det at Hovedstyret har fått i oppdrag av Landsmøtet å:

- Rekruttere nye likepersoner.
- Drive opplæring av nye likepersoner.
- Gi kunnskapsoppdatering til godkjente likepersoner.
- Etablere nettverksmøte med likepersonsledere.
- Gi opplæring i bruk av likepersonloggen til registrering for alle likepersonsaktiviteter.
- Formelt godkjenne likepersoner etter deltakelse i opplæringsprogrammer.

Så, i Oslo hadde vi Likepersonskonferanse 9.-10. februar 2019, med fokus på strukturendringer.

Vi har fått nye retningslinjer for likepersoner, som vi må tilpasse oss. Vi må endre den administrative delen av likepersonstjenesten vår, slik at vi er innenfor kravene for offentlig tilskudd.

Slik jeg ser det, må vi styrke likepersonstjenesten vår. Dette for å kunne imøtekomme medlemmenes ønsker og behov. Det er dessverre ikke alle som ønsker å delta i aktiviteter som blir arrangert av lokallagene. Tilbakemeldingene vi har fått tyder på at dette har mange årsaker; noen tror at det bare er gamle damer som sitter og syter på møtene, noen føler seg for unge, noen for syke. Årsakene er mange og sammensatte. Pårørende har også krav på tilbud, dette gjelder både menn, barn og andre nære relasjoner. Foreløpig har vi svært begrenset med slike tilbud, men jeg håper dette er noe vi snarlig kan rette på.

I forbindelse med likepersonskonferansen, har vi ønsket å ha valg av likepersonskoordinatorer. Disse skal velges uavhengig av lokallag i sin region, av de likepersonene som tilhører det geografiske området som er bestemt av Hovedstyret. En likepersonskoordinator skal være bindeledd mellom Hovedstyret, sekretariatet, likepersonslederne og likepersonene ute i distriktet. Samt ha oversikt over de til enhver tid aktive likepersonene i sin region, og ha en viss kunnskap om de forskjellige likepersonenes «spesialfelt»; som for eksempel de under 45, de med metastaser, pårørende og minoritetsgrupper. Koordinatoren vil også være med å arrangere regionale samlinger for «sine» likepersoner.

Etter at Besøkstjenesten ble nedlagt ved alle sykehus som ikke lenger opererer brystkreftpasienter, har vi vært i stadig endring. Vi har fått Vardesentre, møteplasser og kafétreff, alle steder må vi kunne stille med likepersoner godkjent av Brystkreftforeningen.

Vi håper at flere av dere har lyst til å hjelpe en som sliter med å finne ut hva som skal skje videre i livet. Enten det er en operert, barn eller voksne pårørende.

Det beste jeg har tatt med meg etter en likepersonsamtale er: «Du skjønte hva jeg ikke sa». Jeg håper at mange kan få dele en sånn opplevelse.

Bente Gjetle, hovedstyremedlem
Helse Vest

Mine hjertesaker for U45

Det første jeg vil, er å ønske alle et riktig godt nyttår – tenk at nå er vi i 2019!

Jeg fikk et spørsmål om å skrive noen ord om meg selv og mine visjoner som den nye lederen i Brystkreftforeningen under 45. Først vil jeg takke for at jeg ble valgt. Jeg har med meg mange flotte damer i styret. Alle vakre, sterke, flotte og kloke, takk for at dere er dere!

Jeg er Heidi Cicilie Rønning, 42 år og mamma til to flotte jenter på 21 og 13 år. Jeg er for tiden bosatt på Raufoss på 17. året og jobber som lærer ved en barne- og ungdomsskole.

Så da starter jeg litt med min historie. Jeg må gå tilbake til 2006 da de fant føflekkreft i låret mitt, jeg trodde på den tiden at dette var det tøffeste jeg måtte stå i. Lite visste jeg om hva jula 2013 ville bringe inn i livet mitt. Høsten 2013 hadde jeg følt meg småsyk og gikk ofte til legen, men de fant aldri ut noe. Plutselig oppdaget jeg en kul i brystet og fikk kranglet meg til mammografi. Jeg hadde da fått fortalt at jeg bare var sliten av å jobbe, studere og ha to barn som tok min tid. Jeg selv visste at det ikke var bare det, jeg følte det var noe galt. Den 10. desember satt jeg og ventet på svar. Jeg hadde kreft! Jeg har alltid vært veldig glad i jul, men denne dagen endret dette seg. Jula har blitt en tid som jeg gruer meg til nå. Hvert år har jeg enten vært nyoperert eller under utredning etter dette. Denne jula har jeg kost meg, jeg lever og er lykkelig.

Under behandlingen og etterpå engasjerte jeg og min datter oss i en av sakene jeg brenner for: barn som pårørende og da spesielt unge voksne. Min datter var 16 år da jeg fikk brystkreft og hun ble min person, den som tok seg av meg når jeg var som svakest. Hva gjør dette med en ung jente, hvilke sår skaper dette? Jeg håper og tror at min datter har fått med seg noe bra, da hun nå studerer til lege og ønsker å hjelpe andre, ikke bare mamma. Min minste datter hadde sin pappa, treffpunkt og skolen. Men hun som er eldst hadde og ville ikke ha noen andre. Først ett år etter følte hun for å åpne seg og slippe noe av redselen ut. Det finnes mange som fanger opp de små barna, men hva med de som er ungdommer, som helst ikke vil snakke? Martine ble min kokk, min hjemmehjelp, min alt. Når hun egentlig bare skulle være min datter, min unge, flotte, fantastiske datter. Den andre saken jeg selv har følt på kroppen er sykemelding under sykdom og behandling. Hvordan skal det være mulig å ikke få senskader og føle seg utslitt når mange av oss må begynne å jobbe før vi er ferdig behandlet. Dette føles vondt og urettferdig, da hele vår tilværelse er bygd opp rundt penger og inntekt. Jeg kunne ikke jobbe redusert fordi jeg var alene, jeg eide mitt eget hus og jeg hadde barn. Noen må gjøre noe med dette!

Likepersonsarbeid er min tredje hjertesak. Jeg ønsker likepersoner i min alder. Jeg møtte en dame på godt over 60 år. Ikke noe galt med henne, men jeg var 37 år, hadde barn, og denne damen hadde et

helt annet liv, et annet fokus enn meg. Jeg trengte å vite hva jeg skulle gjøre for å klare å feire jul alene med ungene mine, hvordan den stroppløse kjolen skulle henge på om jeg måtte fjerne brystet. Jeg trengte ikke å snakke om alt det andre. Jeg trengte å snakke om det jeg trengte å snakke om. Jeg var i sjokk og trengte egentlig bare at noen sa at dette ville jeg klare. Så alle damer- enten du er under 45 eller over, engasjer deg, bli en likeperson. Bry deg, gjør en forskjell!

Da håper jeg 2019 blir et flott år for alle dere fantastiske damer.

Heidi Cicilie Rønning, leder i Under 45

Brystkreftforeningen under 45

Brystkreftforeningen under 45 er en landsdekkende gruppe for medlemmer i Brystkreftforeningen som er 45 år eller yngre. Gruppen har landssamling i september hvert år.

Snakk med barna om alvorlig sykdom

Vi voksne ønsker å beskytte barn mot det som er vondt. Men når alvorlig sykdom rammer, får vi ikke beskyttet barna slik vi ønsker – vi må involvere dem.

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

Når noe skjer, oppfatter selv ganske små barn langt mer enn vi tror, både av det som sies og det som forblir usagt. For å unngå at barna lager seg fantasier om hva som skjer, må voksne fortelle. Da lærer barnet å ha tillit til at det får vite hvis noe skjer. Når sykdom rammer, bidrar god og tilpasset informasjon til å skape trygghet i det utrygge.

Med språk og uttrykk tilpasset barnets alder forteller vi hvilken sykdom det dreier seg om og om forventet behandlingsløp. Hvis mamma har fått brystkreft, kan du fortelle at mamma har fått en sykdom som er en klump i puppen og som heter brystkreft. Fortell at på sykehuset skal doktoren ta bort klumpen og at du senere skal få medisiner for å unngå at klumpen kommer tilbake. Forklar at medisinene heter cellegift og at den kan gjøre deg kvalm og slapp. Poenget er at konkret informasjon skaper viktig forutsigbarhet. Det kan også være klokt å fortelle barnet om eventuelle endringer i hverdagen. Barn kan være opptatt av om fotballtrening og dansetimer vil gå som før, mens mamma er syk. Blir det endringer, forbered barnet på det.

Barn kan akseptere situasjoner preget av usikkerhet, hvis de bare opplever å bli tatt på alvor. Anerkjenn spørsmål barnet stiller og svar så langt det lar seg gjøre og så ærlig som mulig. Er du usikker, så si det, og lov at barnet skal få vite når du vet. Noen har en gang sagt «det du sier til et barn skal være sant, men du trenger ikke å si alt som er sant». Ordene tydeliggjør at barn oftest ikke trenger detaljer om hvorfor og hvordan. Det de trenger er å bli hørt når de spør.

Når barn skal informeres, er det klokt å starte med hva barnet selv vet om sykdommen. Spør om det har hørt om kreft og vet hva det betyr. Da kan dere begynne med å avklare at noen kan dø av den, men at de fleste ikke dør. Observer hva barnet leker og tegner. Voldsom lek og dystre farger kan være tegn på uro og redsel. La dette være utgangspunkt for videre dialog. Om barnet ikke sier så mye der og da, kan det godt tenkes at behovet for å snakke kommer senere og under helt andre omstendigheter. «Nå skal vi sette oss å ha en prat!» fungerer sjeldent godt for barn. Barn kan ha enestående evner til å bevege seg inn og ut av bekymringer og sorger. De kan nettopp ha fått en alvorlig beskjed, for deretter å fryde seg over lek med en venn. Da er det lett å tenke at barnet ikke har forstått. Men ofte handler det mer om at de lettere enn voksne, lar seg avlede fra det som er vondt og vanskelig.

Barn tar lett på seg skyld og det er viktig å få frem at sykdom aldri handler om skyld hos noen. Noen har gode erfaringer med å sammen med barna si høyt: «det er ikke min skyld at mamma er syk», som en bevisstgjøring.

Når foreldre er syke, kan barn utsettes for spørsmål fra andre voksne. Barn skal trygges på at de ikke har et slikt informasjonsansvar! Snakk med barna, øv gjerne inn noen setninger de kan bruke hvis noen spør. Slike setninger kan være: «takk for at du spør, men det er fint om du snakker med mamma selv om hvordan hun har det». Eller «takk, det går litt opp og ned – jeg kan ikke si noe mer enn det».

Er situasjonen der, anbefaler jeg kontakt med kreftkoordinator, helsesøster og barneansvarlig på sykehusene. Skole og barnehage bør også involveres. I tillegg har Kreftforeningen fin informasjon på sine nettsider.

Avbrøt hormonbehandling for å bli gravid

Av Brita Åse Norlemann

Hun var bare 26 år da sjokkbeskjeden kom. Hun hadde fått brystkreft. For det unge kjæresteparet ble frykten for å ikke få egne barn en voldsom ekstrabelastning midt i kreftkaoset. Men nå, 5 år etter, er de foreldre til lille Lavrans som er det første barnet i Norge født innenfor Positive-studien.

Bilde øverst: *— Jeg ønsker å formidle at det går an å få barn selv etter en kreftsykdom, sier mamma Caroline som måtte ta 6 graviditetstester før hun våget å tro på at hun var gravid.*
Bilde til venstre: *Et natulig midtpunkt! — Vi ønsket oss barn, men var usikre på om vi noensinne ville få egne barn etter Carolines kreftsykdom.*
Bilde til høyre: *Som småbarnsforeldre flest, opplevde Caroline og Vidar at det er travle dager og søvnløse døgn. Men de håper å kunne bli gravide igjen mens Caroline har sitt hormonavbrudd.*

Til sammen 340 kvinner fra 20 ulike land deltar for tiden i Positive-studien som enkelt forklart går ut på å avbryte anbefalt adjuvant (tilleggsbehandling gitt etter en kreftoperasjon for å redusere risiko for tilbakefall) hormonbehandling i to år mens man forsøker å bli gravid og få barn. I Norge er det overlege Anna Sætersdal på Radiumhospitalet som er hovedutprøver i studien som har fått midler fra både Rosa sløyfe samt Brystkreftforeningen.

2 års avbrudd

Studien inkluderer kvinner i fertil alder som er diagnostisert med — og behandlet for hormonfølsom brystkreft og som får hormonbehandling. Hormonbehandling påvirker fertilitet når den tas. Et spørsmål som da står ubesvart er hvor lenge en kvinne bør vente etter diagnose og behandling før hun prøver å bli gravid. Hypotesen man ønsker å teste er at det trolig er helt trygt å gjøre avbrudd i hormonbehandlingen for å gjennomføre svangerskap. For kvinner som ønsker å bli gravid etter brystkreft, kan 10 års hormonbehandling redusere sjansen for å få barn betydelig. I denne studien avbrytes derfor hormonbehandlingen i to år mens man forsøker å bli gravid.

Biologiske klokka går

— Her gjør vi avbrudd i en behandling vi faktisk anbefaler. Hormonbehandling forkludrer ikke fertiliteten, men årene går, den biologiske klokken tikker. Og det kan bli betydelig vanskeligere å bli gravid ettersom kvinnen blir eldre. De unge kvinnene som får brystkreft, bærer den største belastningen. En av dem er kanskje ikke å få barn. Det er en stor innvirkning og påvirkning på livet. Jeg har alltid hatt en spesiell interesse for de yngste brystkreftrammede, sier Anna Sætersdal.

Kreft som 26-åring

En av disse er Caroline Skeide Haugseth som i en alder av 26 år fikk brystkreft. Da var hun i gang med videreutdanning for å bli operasjonssykepleier og barn var ikke det første som stod på lista den gang.

— Vi visste at vi ville ha barn en gang i fremtiden, men det var uaktuelt når jeg stod midt i et krevende utdanningsforløp. Likevel ble jeg jeg henvist til gynekologisk avdeling på Ullevål samme dag som jeg skulle få cellegift for første gang. Der opererte de ut eggstokkvev som de kunne fryse ned i fem år med tanke på bruk en gang i fremtiden. Da kom alvoret over oss; vi ble for alvor redde for å ikke kunne få barn, forteller hun.

Positive

Januar 2015 ble svulsten oppdaget, og i juni samme år gikk hun i gang med hormonbehandling. Tilfeldigvis hadde kreftlegen hennes hørt om Positive-studien og foreslo for Caroline og samboeren at de burde sette seg inn i det og søke seg inkludert i denne.

— Det var jo en reell situasjon for oss å ikke kunne få barn. Det satte i gang store følelser og det føltes som en ekstra sorg i tillegg til belastingen ved det å ha kreft. Vi hadde jo et stort ønske om å få barn engang i fremtiden, forteller samboer Vidar Tafjord Hide.

De fikk forelagt all informasjon om studien og følte at det var trygt å avbryte hormonbehandling i en periode.
— Det var uaktuelt for oss å vente i 10 år, etter hormonbehandling, for å bli gravid. Det hadde ikke gått å vente så lenge, sier de.

Gravid!

I juni 2017 avbrøt hun hormonbehandlingen og i de tre neste månedene gjennomgikk kroppen en slags rensing før de i september fikk grønt lys for å forsøke å bli gravid.

Lille Lavrans (7 måneder) er første baby i Norge som er født innenfor Positve-studien. Foreldrene Caroline Skeide Haugseth og Vidar Tafjord Hide håper å kunne gi søsken til sjarmtrollet.

— Og etter to måneder var jeg gravid, sier Caroline rørt. Samboer Vidar stryker henne ømt over kinnet før han lattermildt legger til at det måtte seks graviditetstester til før de var sikre på at det faktisk var sant.

— Man er jo selvfølgelig aldri sikker og trygg under et svangerskap, og jeg var egentlig ikke trygg før han var ute, sier Caroline. Selv om lille Lavrans er en Positive-baby, så har ikke samboerparet vært gjenstand for noe spesiell oppfølging via studien.

— Vi har fått vanlig oppfølging hos jordmor og fastlege, men har følt oss trygge på å kunne ta kontakt med Sætersdal når som helst.

Sterk motivasjon

Positive-studien inkluderer nå 16 norske kvinner, og i skrivende stund er det blitt 3 barn.

— Vi kan jo ikke oppfordre kvinner til å få barn med denne metoden fordi vi idag ikke kan si at vi vet dette er trygt. Kvinner som henvises til meg og denne studien, får utfyllende informasjon om studien, prosessen, bakgrunnen osv. Noen har trukket seg som følge av dette, og slik skal det jo være. Man må være trygg på at man vil dette. Men mange har lyst på barn, og det er utvilsomt den største motivasjonen for kvinner å bli med på studien. De ønsker å bli gravide i kontrollerte former i regi av verdensledende brystkreftforskere som jobber med unge kvinner.

Stort ansvar

— Sammen med NBCG, Norsk Bryst Cancer Gruppe, har jeg ansvar for denne studien i Norge, og det er et stort ansvar. Damene uttrykker generelt stor takknemlighet for muligheten til å gjøre dette. Å få egne barn gir en følelse av å være normal i en ekstrem livssituasjon.

Sætersdal håper at de med studien kan komme med en generell anbefaling om at et avbrudd i hormonbehandlingen er trygt. Avbruddet i studien er på to år, og det inkluderer en rensing, eller washout, graviditet og en ammeperiode. Kvinner i studien innvilges for øvrig en bakvei til kunstig befruktning.

— Hvis de ikke blir spontant gravide i løpet av seks

måneder, kan man bli henvist til infertilitetsklinikken ved Oslo universitetssykehus, forklarer hun.

Uvisshet

For henne er det generelt en stor tilfredsstillelse å hjelpe unge kvinner til å få egne barn.

— Vi vet jo at kvinner i dag blir eldre og eldre når de får sitt første barn. Legger du til et kreftforløp og 10 års hormonbehandling, så er det gjerne for sent for de aller fleste. I dag er det dessverre uvisst om det utgjør en risiko for tilbakefall å ha et avbrudd i hormonbehandlingen for så å gjenoppta det etter et svangerskap. Denne uvissheten skremte ikke Caroline og Vidar. De opplevde god informasjon som gjorde det lett så si ja til studien.

— Det å ikke få egne barn ble et realistisk alternativ når Caroline fikk kreft. Et år med mye motgang tilsa at vi ikke skulle ha så store forhåpninger, sier Vidar.

— Det er bittert at livet tok dette valget for oss, men bitterheten er blitt mindre etter at vi fikk barn. Det er en kjempebonus å ha fått Lavrans, sier Caroline mens tårene renner.

Håper på søsken

Caroline skal egentlig tilbake på hormonbehandling i juni. Dit er det ennå noen måneder, og dette er dyrebare måneder for paret.

— Vi har bestemt oss for å prøve flere ganger. Vi håper å få søsken til Lavrans, sier de med brede smil. Når premissene er blitt som de er blitt, er det stor sjanse for at de gyver løs på en ny babyrunde før Carolines 2 år lange hormonavbrudd er over.

— For meg er det viktig å formidle at det går an å få barn også etter kreftbehandling. Det blir litt travelt, men vi må forsøke. Ja… vi vil gjøre det igjen, sier Caroline og får bekreftende nikk fra sin kjære. ■

Overlege Anna Sætersdal har inkludert 16 norske kvinner i Positive-studien som foregår i 20 land. Det er nå blitt 3 norske Positive-babyer, og hun ønsker seg flere kvinner i studien og gjerne flere babyer.

POSITIVE-STUDIEN

Studien ønsker å finne svar på om et avbrudd i hormonbehandling for å gjennomføre en graviditet er trygt. I tillegg ønsker man å se på om svangerskapet er vellykket samt mulighetene for å kunne amme barnet.

I studien vil man også se på ulike indikatorer relatert til fertilitet, graviditet og brystkreftbiologi. Tilstedeværelse av eventuelle kreftceller i blodet overvåkes fordi du avslutter og starter opp igjen en hormonbehandling og gjennomgår en graviditet. Da vil man studere forhold mellom ulike parametere og risikoen for tilbakefall.

Prosjektet ledes av den internasjonale brystkreftgruppen IBCSG og det er også deres forskningsbiobank som lagrer vevs-og blodprøver tatt i studien.

For å kunne delta i studien må du være mellom 18-42 år og være diagnostisert med og behandlet for, hormonfølsom brystkreft. Du skal være i hormonbehandling som du må ha hatt i 18-30 måneder. Du må ha ønske å bli gravid.

Om du etter informasjon om studiet gir samtykke til å delta, vil din hormonbehandling avsluttes og etter tre måneder kan du forsøke å bli gravid. Hormonbehandling gjenopptas etter ca to år. Forskerne tror ikke det er økt risiko for at kreften kommer tilbake på grunn av graviditet, heller ikke at risikoen øker på grunn avbrudd i hormonbehandlingen. Men man vet det ikke sikkert. Studien skal gi svaret. Du vil bli fulgt nøye opp i løpet av studien. Studien åpnet januar 2017 og avsluttes i april 2020. Den er fremdeles åpen for deltagelse etter henvisning fra fastlege eller behandlende fastlege.

Dårligere overlevelse for menn enn for kvinner

Han gikk til lege med skulderplager, men kom ut med en brystkreftdiagnose. Frem til da visste ikke Terje Røtnes at menn kunne få brystkreft. Han etterlyser målrettet informasjon til menn om menn og brystkreft for å få tidligere diagnostisering slik at flere kan reddes tidsnok.

Av Brita Åse Norlemann

— Det er vanskelig å stå frem som mann med brystkreft. Det er liksom ikke så mandig. Jeg bruker å si at «æ har kreft i brøstet». Terje Røtnes fra Dyrøy hadde aldri hørt om menn og brystkreft, og slett ikke møtt noen brystkreftrammede menn før han selv ble rammet. Det var tilfeldigheter som gjorde at legen fanget opp den potensielle kreften mens han var innom legekontoret med en vond skulder.

Et sjokk

— Jeg ante ikke at det var mulig for menn å få brystkreft. Riktignok hadde jeg sett at brystvorta var gått litt innover, men jeg tok ikke signalet om at det kunne være noe slikt. Jeg fikk sjokk da jeg fikk brev fra brystdiagnostisk senter i Tromsø med beskjed om å møte opp til undersøkelse. Mammografi er vel bare for kvinnfolk, tenkte jeg.

«Kreft i brystet»

Han forteller at det hele gikk fort. Han ble ikke fortalt utfallet av undersøkelsen der og da, men husker at han kunne se på helsepersonellet at det var noe alvorlig. Og det viste seg at han hadde en svulst på 3-4 centimeter. Nå sier han til folk at han har kreft i brystet.

— Det føles mer mandig enn å si at jeg har brystkreft, sier han med et smil.

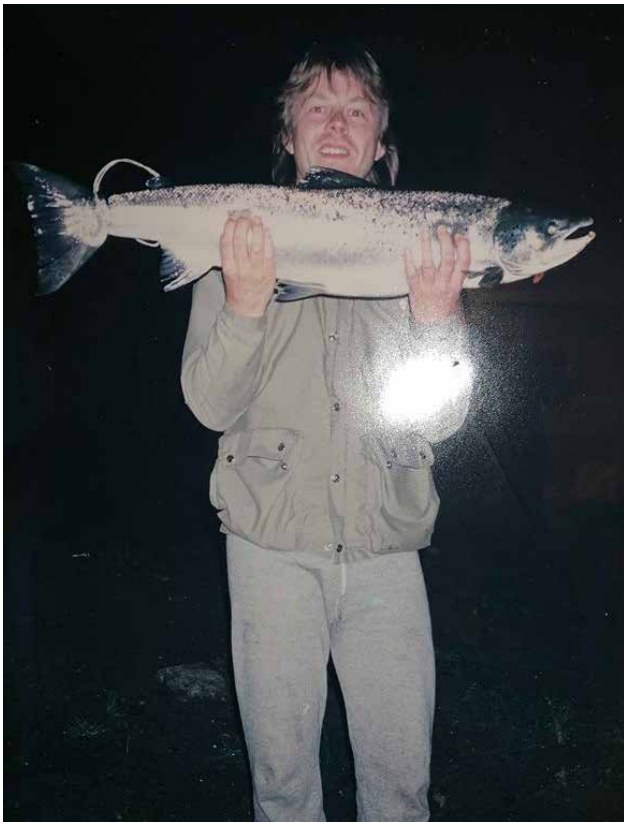
Etterlyser informasjon

Røtnes har fått en god del plager etter to runder med kreft. I 2006 fikk han kreft i spiserøret, men tålte cellegiften usedvanlig dårlig. Han fikk slag, mistet synet en kort stund, og måtte lære seg både å snakke, gå og sykle på nytt. Likevel mener han at det meste er greit. Det som derimot ikke er greit, er mangelen på målrettet informasjon om menn og brystkreft til nettopp menn.

— Vi må ha mye mer informasjon slik at også menn er klar over faresignalene. Det gjør at vi får riktig diagnose og nødvendig behandling raskere.

Dårligere overlevelse for menn

En undersøkelse gjort i Danmark viser at brystkreftrammene menn har dårligere overlevelse enn kvinner.



Bilde over: *— Jeg ante ikke at menn kunne få brystkreft, så det var et sjokk å få diagnosen. Det er nødvendig med mer informasjon om dette til menn, mener Terje Røtnes.*
Bilde øverst til høyre: *Hans liv er endret etter to runder med kreft, men jakt og fiske er fremdeles det han prioriterer å bruke tid og krefter på. – Det hadde vært fint med et eget nettverk for oss menn med brystkreft der vi kan dele felles erfaringer og interesser. (Foto: privat)*

Marianne Djernes Lautrup er overlege og ph.d på Brystkirurgisk avdeling på Sygehus Lillebælt og står bak undersøkelsen der hun sammenligner overlevelse blant menn og kvinner med brystkreft. Til medlemsbladet for Dansk Brystkræft Organisation forklarer hun at aldersmessig får menn generelt konstatert brystkreft cirka 10 år senere enn kvinner. Denne aldersforskjellen i seg selv gir utslag i gjennomsnittsoverlevelsen

— Dessuten er det større prosentandel blant menn som har spredning til lymfeknutene, noe som er av avgjørende betydning for prognosen. Når menn diagnostiseres med brystkreft, har 50% av disse spredning til lymfeknutene, mens andelen for kvinner er 25%, sier hun.

Den danske undersøkelsen viser også at brystkreftrammede kvinners overlevelsessjanse har steget betraktelig siden 1980, mens overlevelsessjansen for menn overhodet ikke har steget.

— Sånn bør det ikke være. Menns brystkreft oppdages på et senere stadium og det kan gjøre prognosen dårligere. Derfor er det meget viktig at menn selv reagerer spesielt på innsunkne brystvorter.

— Kanskje flaut

Hun får støtte fra norsk fagmiljø. Ellen Schlichting er seksjonsleder på seksjon for bryst- og endokrinkirurgi, avdeling for kreftbehandling på Oslo universitetssykehus.

— Prognosen er bedre med tidlig diagnose. Kuler eller sårforandringer i bryst kan ha mange andre årsaker enn brystkreft, men diagnose er uansett viktig å stille. Ikke alle menn er klar over at noen få menn kan få brystkreft. Noen menn synes nok det er litt flaut med denne diagnosen, men jeg tror ikke det i seg selv forsinker at diag-

nosen stilles. Problemet er at det er ingen som har mye erfaring med denne pasientgruppen, da de er få.

Det er ensidige og nytilkomne forandringer en mann bør reagere på og kontakte fastlegen sin om. Menn bør kontakte lege dersom de kjenner en kul i brystet eller ser sår/hud-forandringer eller endringer med brystvorten ved et bryst.

Være til hjelp for andre menn

Terje Røtnes har i alle fall lært å følge med, og sier han kan kjenne på brystområdet flere ganger om dagen. Det har vært en sjokkartet opplevelse å få brystkreft, og han sier at det går bra selv om han føler seg alene i hans situasjon.

— Det hadde nok hjulpet om vi var flere om dette. Jeg føler meg ikke sårbar og kan gjerne være en ressursperson for andre. Hvis det hjelper andre og viser en retning som synliggjør menn med brystkreft, så står jeg gjerne frem. Hvis det hjelper andre at jeg og flere menn står frem, så gjerne det! Informasjon er viktig for alle. På et apotek så de rart på meg da jeg hentet ut brystkreftmedisin, sier han litt oppgitt.

Ønsker nettverk for menn

Han er usikker på om Brystkreftforeningen er riktig for ham, men sier likevel at det kunne vært fint med en egen mannegruppe og nettverk for menn med brystkreft. Å få informasjon og støtte fra andre menn i samme situasjon, kunne gitt en god følelse av fellesskap.

— Det viktigste er uansett å få ut mer informasjon til menn om brystkreft og gi tips om hva vi skal være oppmerksomme på. For meg personlig ville det føles godt å få råd fra menn. Og jeg ville likt å snakke mer om jakt og fiske, enn napoleonskake, strikkekafé og blomsterbinding, sier han med et smil. ■

Bilde øverst til høyre: *— Det er et problem at nesten ingen har særlig erfaring med menn og brystkreft, mener Ellen Schlichting som er seksjonsleder på seksjon for bryst- og endokrinkirurgi, avdeling for kreftbehandling på Oslo universitetssykehus.*

Bilde nederst til høyre: *På den amerikanske nettsiden www.malebreastcancercoalition.org finner man mer informasjon om menn og brystkreft. Det er også laget en sløyfe-PIN med teksten "MenHaveBreastsToo", menn har også bryst.*

SYMPTOMER PÅ BRYSTKREFT HOS MENN

En kul eller uregelmessighet i brystet er ofte symptom på brystkreft hos menn. Kulen er sjelden øm, og det er derfor ekstra viktig å være oppmerksom på eventuelle kuler slik at sykdommen kan oppdages så tidlig som mulig. I sjeldne tilfeller kan andre tegn være væske fra brystvorten, at brystvorten blir innsunken eller sår-/hudforandringer ved brystvorten.

Hvorfor ønsker du å være likeperson i Brystkreftforeningen?

5 medlemmer om

Negesti Oppegaard

Lokalforening: Brystkreftforeningen Asker og Bærum
Alder: 55 år

— Jeg hadde behov for likepersonstilbudet da jeg selv ble syk og ønsker å gi noe tilbake som takk for all hjelp jeg selv har fått. Om jeg ikke alltid kan gi svar, så kan jeg være til hjelp og støtte uten å gå i hvit frakk. Helsepersonell kan være tilbakeholdne med å informere om alt, spesielt om senskader. Fagfolk vet ikke det vi vet, og jeg føler at det er til hjelp å få snakke med en som har hatt skoene på. I møte med likepersonstjenesten, vil den syke ha nytte av at vi likepersoner har et nettverk der vi kanskje kan finne den helt riktige likepersonen for vedkommende. Jeg har lært meg å være mer lydhør og skjønne sider ved brystkreften jeg ikke har opplevd selv. Jeg er også glad for å få kursing som likeperson; det styrker engasjementet mitt. Jeg savner Brystkrefttelefonen fordi den var litt mer anonym og i større grad et lavterskeltilbud. Men bevares; samtaler, gåturer, presentasjoner gjør oss synlige slik at den syke alltid, alltid vil ha noen å snakke med.

Solveig Nilsen

Lokalforening: Brystkreftforeningen Haugaland
Alder: 70 år

— Jeg begynte i likepersonstjenesten før vi hadde lokalforening her, og det begynner å bli 27 år siden. Det er og har vært veldig givende og kjekt å være likeperson fordi de aller fleste setter stor pris på at vi kommer på sykehuset. Det er lite hjemmebesøk her. Vi ser at vi treffer bra med vårt tilbud, og det er til hjelp at vi kan snakke om våre egne erfaringer. Pasientene ser selv at vi likepersoner er friske og oppegående selv etter en kreftdiagnose, og det er til hjelp og oppmuntring. Tilbakemelding på sykehuset er at de ansatte også er glade for vår hjelp. En del pasienter har ikke støtteapparat rundt seg og det gjør godt å kunne tilby disse å være med for eksempel til proteseforhandler. Det er givende å få mulighet til å gi av seg til de som er syke. Selv hadde jeg små barn da jeg ble syk og jeg kan dele med småbarnsmødre hvordan jeg opplevde det å bli syk. Å være likeperson er bare kjekt, og tida jeg bruker på det sliter meg ikke ut. Det er tvert imot veldig meningsfull bruk av tid.

Susanne Elisabeth Siri

Lokalforening: Brystkreftforeningen Alta
Alder: 53 år

— Jeg er samisk, og har vært åpen om min kreft selv om det vanligvis er tabubelagt å snakke åpent om alvorlig sykdom i min kultur. Men jeg har selv opplevd hvor godt og viktig det er å snakke om kreft og alvorlige tema med noen på eget språk, så det er en sterk motivasjon for mitt engasjement som likeperson. Det er ikke så mange andre samer som har fortalt åpent om sin kreft, og det kan bli en tung påkjenning for meg å være en av få, eller den eneste, samisktalende likepersonen. På den annen side tenker jeg at det er en form for terapi å kunne gi til andre det jeg selv har savnet. Ved å gå på kurs med andre likepersoner, har jeg lært hvor viktig det er å riste av seg egne bekymringer for å være helt og fullt tilstede for den andre. Felles erfaringer, språk og bakgrunn skaper åpenhet, tillit og felleskap som er til hjelp for den syke. Målet mitt nå er å lage en møteplass på Facebook for samiske kreftberørte.

Gørild Nøkland

Lokalforening: Brystkreftforeningen Tromsø
Alder: 53 år

— I utgangspunktet ble jeg oppfordret til det av ei venninne som også er likeperson, og jeg tenkte at det kan være fint å bruke egne erfaringer til å hjelpe andre. Det er ikke sikkert jeg kan bidra med så mye, men jeg kan i alle fall være tilstede for dem som bare vil ha noen å snakke med. Dessuten tror jeg det er positivt å treffe kreftoverlevere. Jeg er et slags bevis på at livet blir bra etter en kreftsykdom. Det tar bare litt tid! Som likeperson ønsker jeg å ha fokus på at det går an å ha et bra liv med kreft, selv om det er et annerledes liv. Jeg føler for å fokusere på positivitet og normalitet selv om en kreftdiagnose er et sjokk. Jeg tror det da er godt å snakke med noen som har vært i samme båt. Jeg var ikke så gammel da jeg fikk kreft, og kanskje jeg kan bidra med hjelp til de litt yngre brystkreftrammede. Og jeg kan si til dem som opplever «gullfiskeperiode» der ord blir borte og man må vri hjernen for å huske navn og ord: slapp av, det er helt normalt! Det blir bedre etter hvert, det også.

Vigdis Sammerud

Lokalforening: Brystkreftforeningen Indre Østfold
Alder: 70 år

— Jeg var så glad da jeg hadde kommet meg gjennom brystkreften og ble erklært frisk. Jeg fant fort ut at jeg ville gi noe tilbake og gjøre noe for andre. Selv fikk jeg vite veldig lite da jeg ble syk, og jeg ble sendt hjem dagen etter operasjonen uten informasjon. Jeg vil bidra til at nyopererte er mer forberedt enn jeg var. Da jeg ble syk i 2006, fikk jeg ikke så mye som en brosjyre engang. Heldigvis hadde jeg ei venninne som fikk meg i kontakt med Brystkreftforeningen og der fikk jeg mye hjelp. Alle er vi forskjellige med ulike behov og spørsmål, men som likeperson må man være forberedt på alt. Som likeperson opplever jeg at folk er så glade og takknemlige for at vi stiller opp. Det betyr mye og gir meg så mye. Jeg føler takknemlighet når jeg kan gjøre noe godt for andre mennesker. Det er verdt den tiden det tar, og tid har jeg jo masse av.

Yoga til hjelp?

Forskning tyder på at yoga har positive effekter for brystkreftrammede kvinner. – Det fungerer for meg, sier brystkreftsyke Bente Rossing.

Av Brita Åse Norlemann

Internasjonal forskning tyder på at brystkreftsyke får økt livskvalitet med yoga samt at stresshormoner reguleres bedre. Også her i landet har helsepersonell erfaringer med at brystkreftrammede opplever at yoga er til hjelp. Forsker Inger Schou-Bredal ved Oslo Universitetssykehus, bryst- og endokrin kirurgisk seksjon, er med på en avsluttet studie der de nå er i gang med analyser av resultatene. Hun bekrefter at også de kan se at yoga ser ut til å ha positiv effekt, selv om dette nok ikke er noe som passer alle.

— Det vi allerede kan si, er at det ser ut til at yoga har effekt på fatigue. Andre studier viser at yoga ser ut til å ha positiv effekt på søvn og livskvalitet, sier hun.

Bilde til venstre: *Sara Tyvand er utdannet yoga-og mindfulnessinstruktør. Hun er overbevist om at yoga er til hjelp for alle som opplever kriser og vanskelige livssituasjoner, som kreftpasienter.* ***Bilde til høyre:*** *Brystkreftopererte Bente Rossing trener yoga og mener det gir god effekt for henne. (Foto: Privat)*

Tilleggsterapi

En studie publisert i National Center for Biotechnology Information viser at yoga som komplementær eller tilleggsterapi viser seg å forbedre både fysisk og psykisk helse hos mennesker med forskjellige krefttyper. Studien konkluderer med at yoga som et støttende tiltak blant brystkreftrammede kvinner som får- eller har fullført behandling, kan forbedre livskvalitet, redusere tretthet og søvnforstyrrelser samt redusere depresjon og angst.

Hos Kræftens Bekæmpelse (den danske Kreftforeningen), har man sett på hvilken eventuell effekt meditasjon har for kreftpasienter med angst og depresjon. Også der mener de å ha registrert nedsatt forekomst av depresjoner blant kreftpasienter som bruker en form for mindfulnesstrening.

Redusere stresshormon

Journal of Clinical Oncology har også publisert forskning som tyder på at yoga som omfatter pustekontroll, avspenningsteknikker og meditasjonsøvelser kan gi flere positive effekter. En av disse er bedre kontroll av stresshormoner. Høye nivåer av stresshormon er blitt satt i

sammenheng med dårligere utfall for brystkreftpasienter. Å bruke yoga for å håndtere stress, er dermed heldig for pasienten som skal forsøke å mestre sin kreftsykdom og nye situasjon.

— Fungerer for meg

Bente Rossing er selv brystkreftoperert og lever et aktivt liv fylt med trening, deriblant yoga.

— Jeg har alltid vært svært aktiv, noe jeg har fortsatt med igjennom hele behandlingsforløpet. Jeg trener yoga en gang i uka i tillegg til at jeg starter de andre ukedagene med å tøye og strekke meg. Det gjør veldig godt. Nå er alle leddene mine vonde og stive på grunn av medisiner, men med yoga får jeg i gang sirkulasjon i kroppen. Det er absolutt en god måte å starte dagen på, sier Rossing.

Takknemlig for treningen

Det er nå et år siden hun fikk aggressiv brystkreft og hun har hatt flere operasjoner, fått cellegift og strålebehandling. Hun ble redd for å bli svak og gi slipp på den aktive livsstilen som alltid har stått sentralt for henne.

— Jeg har vært heldig som har hatt leger som oppfordret meg til å trene underveis. Stå på, kjør på, ikke brems! Så da har jeg syklet 18 000 kilometer dette året, og jeg har syklet til og fra mine strålebehandlinger, forteller hun.

Styrker mentaliteten

Bente Rossing sier hun har tålt den harde kreftbehandlingen godt og mener hun nærmest har sklidd igjennom det ved å være så aktiv uten å bli sliten

— Yoga har hjulpet meg med mentaliteten, måten å tenke på. Det har hjulpet meg til å ikke tenke så mye på situasjonen for øvrig, men heller forbli i en boble der jeg kan slappe av, koble ut, roe ned og puste. Det gir deg en slags kontroll over kroppen din, noe som gjør godt, sier hun.

Hun har tilbakelagt et tøft år der hun også mistet moren sin i kreft. Hun har måttet være sterk både for seg selv og andre. Også der har yoga vært til hjelp, mener hun.

— Når man trener yoga, så kommer man i kontakt med seg selv. Jeg opplever at under yogaøktene strømmer tårene. Men man har godt av å finne måter å slippe ut vonde følelser og bekymringer. Slik får jeg også mer energi utover dagen.

Cellegift på sykkel

Noen mener kanskje at yoga er for de spesielt interesserte og at det virker litt sært. Dette er ikke Rossing enig i.

— Yoga er for alle, både trente og utrente. Alle har godt av å løsne opp i spenninger og lære seg å slappe av. Men når det er sagt, så har jeg tro på trening i alle former. Vi har godt av styrketrening og høy puls selv om vi står i en behandlingsprosess. Jeg skulle faktisk ønske at vi kunne fått tilbud om cellegift intravenøst mens vi sitter på spinningsykkel og ikke i stressless. Vi er kanskje ikke friske, men ganske raske, sier hun.

En vei ut av det vonde

Sara Tyvand er yoga-instruktør og mindfulness-instruktør. Selv om hun ikke selv er kreftrammet, har også hun hatt store kriser i livet der nettopp yoga ble til stor hjelp.

— Yoga ble en vei ut av den vonde situasjonen Jeg var psykisk nede og det kjente jeg også fysisk på kroppen. Det kom til et punkt hvor jeg, i likhet med mange andre, gikk rundt med masse diffuse «vondter» og ubehag i kroppen. Jeg begynte med yoga og smertene ble etter hvert borte. Det ble godt å leve og jeg kjente at jeg hører hjemme i kroppen min.

Finne fokus

Hun er over gjennomsnittet aktiv og har yoga som jobb og livsstil. Hovedmotivasjonen er å hjelpe andre.

— Jeg tror på erfaringsbasert kunnskap og jeg har lyst til å dele det jeg kan med andre. Jeg er motivert av ønsket om å hjelpe andre til å bli en bedre person mentalt og fysisk. Tyvand mener det viktigste med yoga er å få og finne fokus. Det hjelper deg til å finne ut hva som er viktig og riktig å bruke tid og krefter på.

Pust!

Og da er det en ting som er viktig:

— Pusten! Man må lære seg å puste yogisk, helt ned i magen. Da puster man i hele kroppen og pusten er med på rense kroppen og roe ned nervesystemet. Tanker og bekymringer roes ned, blir fjernere og helst fraværende. Man får en stillhet i hodet som er fantastisk, sier hun. Instruktøren legger til at det å puste yogisk frigjør spenninger og gir teknikker til å gi slipp.

— Da vil vi lettere slippe angst og spenninger, mener hun.

Hjelp i krisesituasjon

Det er definitivt en treningssak å lære seg å se det positive.

— Mindfulness og yoga vil lære deg å sanse, lytte og glede deg over det du opplever om du bare er tilstede i livet der og da. I krisesituasjoner, som kreftsykdom, vil yoga kunne hjelpe deg til å sortere ut det som er vesentlig.

— Pust ut det vanskelige, pust inn fred og ro. Med yoga finner folk ro til å være mindre redde slik at man kan håndtere vanskelige situasjoner, som kreft, mye bedre, mener hun.

Ingen quick-fix

Det høres gjerne ut som en klisjé, det innrømmer hun. Men mange av oss har sjelden tid til kjenne ordentlig etter hvordan vi egentlig har det.

— Vi må finne teknikker som gjør det lettere for oss å lytte til kroppen og ta hensyn. Av og til hvisker kroppen til oss at noe er galt. Hvis vi da ikke lytter eller hører, vil kroppen skrike til oss. Da har det gått for langt. Derfor: prehab fremfor rehab. Dette er ikke noe mystisk og skummelt, men heller ikke noe quick fix. I bunn og grunn dreier det seg om teknikker for å lære seg å slappe av, puste ordentlig, sier hun med et smil. ■

Bilde til venstre: *— Det er viktig å finne gode hvilestillinger der man får full avkobling og fokus på situasjonen der og da.* ***Bilde til høyre:*** *— Av og til hvisker kroppen til oss at noe er galt. Hvis vi da ikke lytter eller hører, vil kroppen skrike til oss. Da har det gått for langt, sier Sara Tyvand.*

Protesekort med på reisen

Av Brita Åse Norlemann

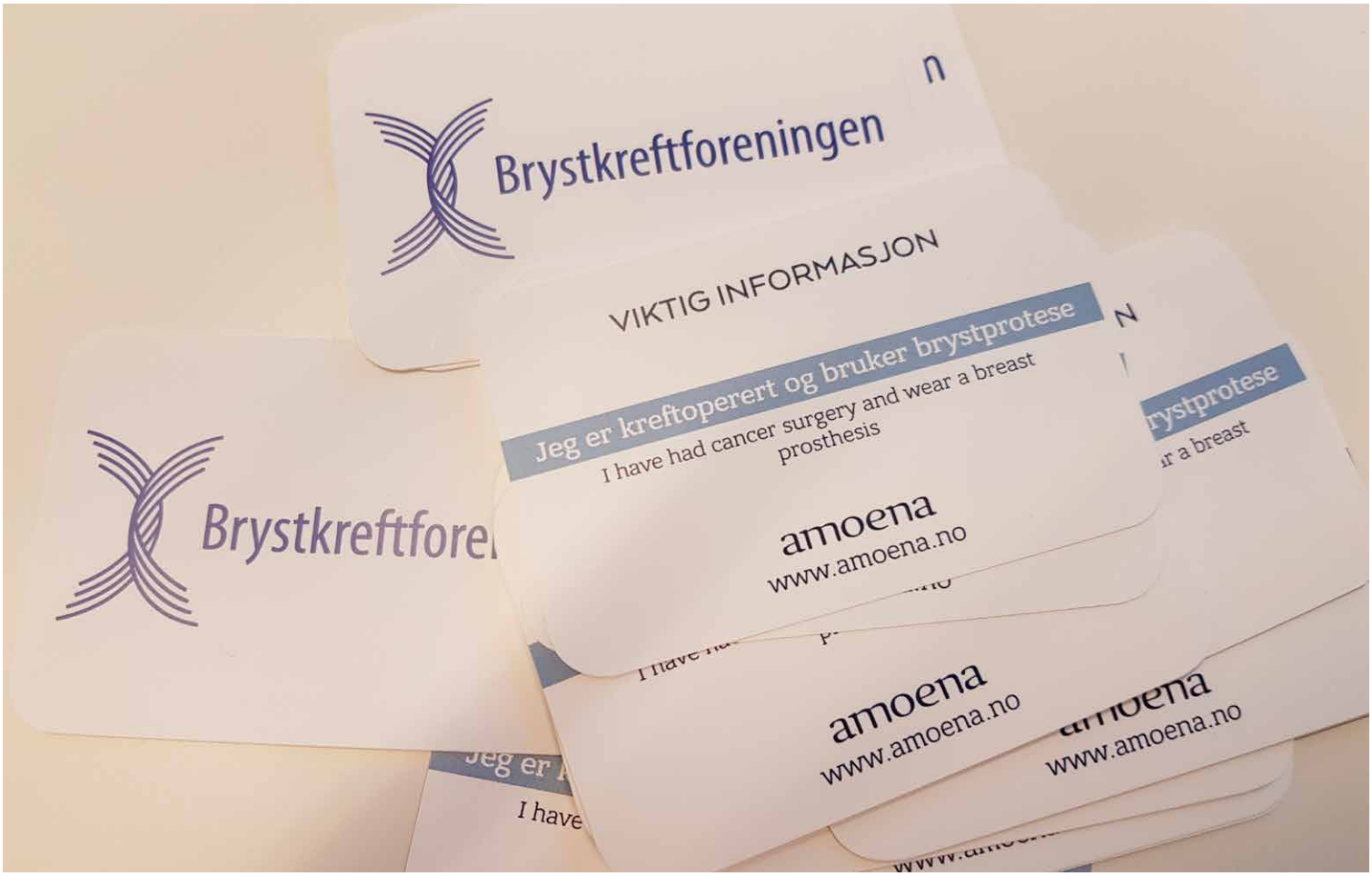
Brystkreftopererte kan nå få utdelt et kort der det forklares at de bærer brystprotese. Kortet fremvises i sikkerhetskontrollen på flyplasser slik at sikkerhetskontrollører vet å utvise hensyn og diskresjon.

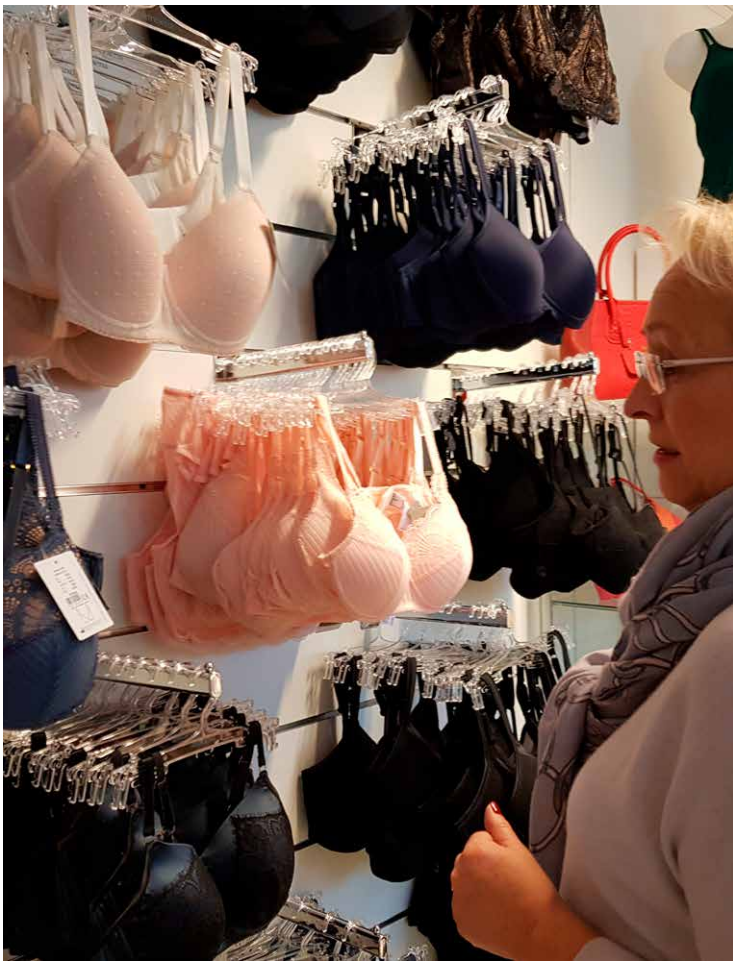
— Endelig! Jeg har heldigvis bare hatt èn ubehagelig opplevelse i sikkerhetskontroll på mine mange reiser, men den ene episoden er nok til at jeg nå tenker at endelig skjer det noe. Det sier Ann Cathrin Andresen om at det nå utstedes informasjonskort til protesekunder. Dette er et konkret resultat av at Brystkreftforeningen har satt søkelys på flyplassansatte som ikke viser hensyn og diskresjon overfor brystkreftopererte som passerer sikkerhetskontrollen.

Medieoppslag

I mai 2018 fortalte NRK om Gerd-Anita Johannesdatter Berglunds ubehagelige møte med sikkerhetskontrollen på Gardermoen. Foran andre passasjerer ble brystpartiet og protesene hennes undersøkt ved at den ansatte stakk hånda ned under halslinningen. Brystkreftforeningen kjenner til flere eksempler på ubehagelige opp-

Bilde øverst: *15 000 kort er trykket opp og kortene ligger hos proteseforhandlere over hele landet. Håpet er at disse skal skape en trygghet for brystprotesebærere som gruer seg til reiser på grunn av sikkerhetskontroll.*
Bilde nederst til venstre: *Kari Hildrum i Amoena (t.v) og brystkreftopererte Ann Cathrin Endresen gleder seg over at protesebærere nå kan fremvise et eget kort som forklarer at de har en brystprotese. Målet er at utenforstående dermed kan vise hensyn og diskresjon, for eksempel i sikkerhetskontroller på flyplasser.*
Bilde nederst til høyre: *Brystkreftopererte Ann Cathrin Endresen har brukt proteser siden 2005, og har allerede sikret seg flere protesekort som skal oppbevares både i lommeboken og håndbagasjen sammen med proteser og spesialtilpasset under-og badetøy.*


Brystkreftforeningen
VIKTIG INFORMASJON
Jeg er kreftoperert og bruker brystprotese
I have had cancer surgery and wear a breast prosthesis
amoena
www.amoena.no
amoena
www.amoena.no
amoena
www.amoena.no



levelser i sikkerhetskontroller, og allerede i mai tok Brystkreftforeningen kontakt med de ansvarlige ved Gardermoen og ba om forklaring, unnskyldning og garanti for at dette ikke skal skje igjen. Medieoppslagene bidro til at det ble satt fokus på dette internt, og da ble Brystkreftforeningen sammen med flere andre pasientorganisasjoner invitert til fagdager for sikkerhetsansatte ved Gardermoen.

Pasientorganisasjonene ga innspill til hvordan sårbare pasientgrupper bør behandles i sikkerhetskontrollen. Gjennom eksempler, presentasjon av stomi-utstyr og ulike brystproteser, ble de ansatte kjent med mulige utfordringer for reisende pasienter. Gjennomgangstonen i alle innleggene var at kommunikasjon er nøkkelordet.

15.000 protesekort

— Derfor har vi nå fått laget 15 000 kort som ligger ute hos omtrent 85 brystproteseforhandlere i hele Norge. Dette protesekortet forklarer at vedkommende som har kortet, er bærer av en brystprotese. Kortet kan fremvises en sikkerhetskontrollør slik at den ansatte vet å ta hensyn til at den reisende har protese. Kontrolløren kan da utvise nødvendig diskresjon, sette ned tempoet og kanskje tilby eget avlukke med kvinnelig betjening ved en eventuell nærmere undersøkelse, forteller Kari Hildrum i Amoena Norge.

Lette på situasjonen

Hun understreker at det ikke bare er brukere av Amoena-protese som kan få et slikt kort.

— Alle skal få! Dette ser vi på som viktig hjelp for alle brystkreftopererte, og spesielt de som reiser mye. Det er utrolig viktig at vi gjør det vi kan for å lette på situasjonen fordi vi vet at mange gruer seg fryktelig for flyreiser nettopp på grunn av sikkerhetskontroller. En reise skal gjerne være lystbetont, og derfor er det fryktelig trist hvis sikkerhetkontrollen ødelegger for den gode ferifølelsen, sier hun. Kortet får man enten ved fornyelse av protese eller når man får tilpasset protese for første gang. Og skal man ut og reise midt mellom fornyelsesavtalene, så er det bare å henvende seg til sin lokale forhandler for å få kortet.

— Gir en ekstra trygghet

Ann Cathrin Andresen har hatt ubehagelig opplevelse i sikkerhetskontroll på en innenriksflyplass. Den gangen fikk hun en beklagelse, men det veide ikke opp for ubehaget og irritasjonen. Derfor har hun allerede anskaffet seg et par kort som hun garantert kommer til å bruke. Et kort skal alltid ligge i lommeboken, mens et annet kort skal ligge lett synlig i håndbagasjen hvis den skulle bli gjenstand for undersøkelse. I håndbagasjen har hun nemlig alltid ekstra proteser fordi hun ikke får kjøpt tilsvarende om bagasjen blir borte.

— Dette kortet er helt supert, og jeg føler det gir meg en ekstra trygghet. Jeg vet at jeg nå skal bli møtt med diskresjon. I en kø kan det være hektisk, men med kortet signaliserer jeg et ønske om hensynsfull opptreden slik at jeg også kan få tilbud om bli tatt til side ved eventuell nærmere undersøkelse. Jeg regner med at kortet gjør at vi i fremtiden slipper ubehagelige opplevelser i sikkerhetkontrollen.

Utvise respekt

Det er viktig å understreke at kortet ikke fritar den reisende for kontroll, men det gir en indikasjon om at den reisende krever visse hensyn.

— En protese kan ikke gjenopprette den sårbarheten kvinner føler etter en brystkreftoperasjon, men våre produkter kan være et bidrag til at man raskest mulig kommer tilbake til et så godt liv som mulig. Og vi tenker at dette kortet inngår som en del av det forløpet. I en sikkerhetskontroll vil protesen ses på som et objekt og et fremmedlegeme. Men for damen er det et intimt produkt, det er brystet hennes og det må det vises respekt for, understreker Hildrum.

«Time-out» i sikkerhetskontrollen

Regionsjef i Nokas, Arild Svensli, mener et slikt kort kan utgjøre en stor forskjell for både ansatte og passasjerer.

— En flyplass er et stressende miljø der mye skal gå fort. Et slikt kort kan utgjøre en stor forskjell fordi det gir oss en slags «time-out» slik at vi kan sette ned tempoet. Et slik kort åpner for at en stresset ansatt får et vink om å være en varsom, god lytter for den reisende, sier Svensli.

Mål at kortet blir unødvendig

Hildrum håper kortet kan synliggjøre for flyplassansatte at brystproteser er relativt utbredt. Kortet er allerede blitt godt mottatt og det er flere som har ønsker seg mange kort.

Også våre naboland har fanget opp protesekortet og det er blitt gjort lignede fremstøt overfor flyplassene der, uten respons foreløpig.

— Tiltaket er enkelt, men viktig. Damene er utvilsomt sårbare, spesielt like etter en operasjon. Vi kan kanskje si det slik at målet må være at kortet på sikt blir helt unødvendig fordi bevisstheten om proteser øker blant alle, avslutter Kari Hildrum i Amoena. ■

Bilde til høyre: *Regionsjef i Nokas, Arild Svensli, mener et slikt kort kan utgjøre en stor forskjell for både ansatte og passasjerer. — Dette kortet gir de ansatte et vink om å stresse ned og vise hensyn.*
Bilde nedenfor: *Brystkreftforeningen har deltatt på fagdager for Nokas-ansatte ved Gardermoen. Her fikk vekterne se og kjenne på ulike proteser samt lytte til råd fra ulike pasientorganisasjoner.*

Lysglimt

Se opp, se fremover, se lyst på tilværelsen. Så nå har jeg jaktet på små lysglimt i enden av tunnelen. Og det skal handle om språk.

Av Tore Skoglund

Se opp, se framover, se lyst på tilværelsen. Det var kanskje ikke akkurat slik hun ordla seg, en tidligere god kollega i NRK, da hun tipset meg om dagens tema. Hun har havnet her i bladet. Men det var det hun mente, så da tør man vel ikke annet.

Jeg lover å se forbi alt det triste som vederfares verden, se bort fra ekstremvær, plast i havene, tøvete statsledere med altfor mye farlig makt i de svette puselankene sine. Og jeg lover å se bort fra vanskapt og tildels luseinfisert oppdrettslaks i fjordene våre og så videre, og så videre.

Så nå har jeg jaktet på små lysglimt i enden av tunnelen. Det er ikke lett, kjære oppdragsgiver. Men jeg ga ikke opp. Så nå har jeg endt på et tema som ikke akkurat sprudler av livsglede og entusiasme, men det handler tross alt om ting vi kan gjøre noe med. Hvis vi vil!

Og noen vil sikkert forsiktig dra litt på smilebåndet. Det skal handle om språk.

Språket vårt er utsatt for angrep fra ulike hold. Hør bare her, eller rettere sagt, se bare her:

«Du skal høre mye…», slo vi for noen år siden fast i NRK-fjernsynet, i et underholdningsprogram som gikk i 16 år. Det må vi stadig gjøre. Høre utrolig mye før ørene faller av. Og se mye før øynene ramler ut. Det norske språket er utsatt for angrep fra alle himmelretninger. Folk som man forventer skal vite bedre sier med jevne mellomrom «enkelig», når de egentlig mener, ja nettopp; egentlig. Og blir man bura inne, så havner man i fengscjhjel, ikke i fengsel.

Her kan man ikke skille mellom fattig og rik, eller sosial status, høy eller lav utdannelse. Her går linjene på kryss og tvers. Det gjelder politikere, journalister, sportskommentatorer og såkalt vanlige folk. Og snart får vi høre den samme gruppe bruke gjennomført skj-lyden når det skal vær klar kj-lyd. «Kompisen min Skjell skjørte til Skjellbotn for å plukke skjell, på en måte. Liksom». I dag er det meste på en måte. Det dreier meningen med det som sies – til noe helt annet. Ikke sant!

Et annet moteord som har vært i bruk en god stund er «forhold». Alt er i forhold til et eller annet. For eksempel i forhold til budsjettet, i forhold til nedbemanningen, i forhold til overforbruk og så videre.

I sportsreferatene får deltakerne ikke lenger selvtillit, nei, man må produsere den. Og hopperne får sjelden kontakt med skiene sine ut fra hoppkanten. Herregud, har de glemt å feste bindingene sine? Skiene fyker ut først, og så kommer hopperen diltende etter, helt uten kontakt med det dyre utstyret sitt? Hva mener de enkel.. ups.. egentlig. De fleste deltar ikke i langrenn eller hopp, eller går på skøyter. De er ute på en reise. Selv på sprintdistansen har det vært en spesiell reise.

Ja, man kan undres! Fra før vet man at den største språkgruppen i verden ikke er kinesisk, men derimot bad english. Det får man til fulle bevist når man hører intervjuer på TV om politikk eller sport. Hvis dere ikke har hørt en anpusten østeuropeer uttale seg på bad english etter en heftig sportsbragd, så kan dere like godt la være.

««Du skal høre mye...», slo vi for noen år siden fast i NRK-fjernsynet, i et underholdningsprogram som gikk i 16 år. Det må vi stadig gjøre. Høre utrolig mye før ørene faller av. Og se mye før øynene ramler ut...»

I vårt lille land har vi klart helt på egen hånd å jobbe fram en slags analog; bad Norwegian. Da tenker

vi ikke på Kjos, men på språket. Og så har man innført et slags verbalt punktum som brukes etter hver setning. Ordet «jahh». «Jeg gikk alt jeg kunne opp bakken..jahh.. Så meg bak og..jahh.. Da så jeg en russer.. jahh.. Og hun/han gikk.. jahh.. sinnsykt.. jahh.. fort, liksom.»

Hvor lang tid tar det før vi ser ordet «norsk» skrevet med å i et vanlig brev eller på e-post. På nettet er det lenge siden jeg så Nårsk og det som verre er!

Hvem bærer det tyngende ansvaret for denne utviklingen? Politikerne? Norsklærerne? Eller kanskje referentene/reporterne? Jo, for de må ta en del av skylden. For en stund siden hørte jeg fra skøytearenaen en reporter som skrek seg hes om en løper som nå skrev seg inn i historien med bred pensel. «Han skriver historie nå. Han har pennen i hånda og bare noterer ned, runde etter runde.» Er det en ny øvelse på isen, eller et nytt forfatterskap. Blir artig å se på! Ikke sant?

P.S. Og bør det ikke følge et obligatorisk engelsk-kurs med norske politikere som nasjonen sender til Europarådet og NATO? I dag høres deres engelsk ut som hos en østeuropeisk langrennsløper etter målgang. På en måte! ■

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.

Turmarsj og andre rosa aktiviteter

Brystkreftforeningen Odda og omegn hadde for første gang turmarsj langs Opoelva til inntekt for Rosa sløyfe. 320 gikk denne marsjen og startkontingenten gikk uavkortet til aksjonen. Vi kan slå fast at dette ble et veldig vellykket arrangement og vi samlet inn 67 000 kroner. Rosa sløyfe tilhenger var også i Odda denne dagen. Nytt denne gangen var egne rosa T-skjorter, og overskuddet på skjorter gikk til aksjonen. Vi hadde også stand i forbindelse med Litteratursymposiet og en i Røldal. Laget er samlet sett veldig fornøyde med innsamlingen.

Gro Bakketun, sekretær i Brystkreftforeningen Odda og omegn

Travpenger til Rosa sløyfe

Momarken Toto AS har de to siste årene hatt en offisiell støttespilleravtale med Kreftforeningen vedrørende Rosa sløyfe-aksjonen.

Momarken har det store Oaks-V75 stevnet i oktober, samme måned som Rosa sløyfe-aksjonen pågår. Oaks-stevnet har fokus på hopper, og dermed er veien kort til damer og Rosa sløyfe. Eierne til Hillary B.R. ønsket å gi 10% av en mulig premie i Oaks-finalen til aksjonen. Hele 30.000 ble bidraget! Det er samlet inn penger på mange måter: Norsk Rikstoto ga 10% av omsetningen av plass og vinneromsetningen i de to Oaks-finalene, et flott bilde ble auksjonert bort, damegruppa på Momarken har hatt lotteri og www.trav365 har gitt bidrag. Også Horten og Omegn Travselskap kontaktet oss og ville støtte aksjonen. Vi har også hatt en Vipps-kampanje i oktober. Selv om Momarken også har gitt sitt bidrag i kroner, er det viktig å få frem at det er Trav Norge som samlet bryr seg om en viktig sak. Totalt er det blitt samlet inn nærmere 100.000. På bildet får Agnete Sætra og undertegnede Elisabeth Stub Christiansen overrakt en symbolsk pengesjekk av Momarkens sports-og markedssjef Kjeld Henning Sandem.

Elisabeth Stub Christiansen, leder i Brystkreftforeningen Indre Østfold.

25-års jubileum

2. november feiret Brystkreftforeningen Harstad og omegn 25-års jubileum. Dette ble feiret med en tur på kulturhuset og en tur ut for å spise god mat og kose seg.

Jorun Johansen, nestleder i Brystkreftforeningen Harstad og omegn.

Populære rosa sløyfe-kluter

Vi arrangerte Rosa Sløyfe aksjon med stand i Heidal, Dombås, Vågå, Lom og Otta.

Her ble det servert muffins og kaffe. Det var kjempestor oppslutning, og salget gikk godt. Nytt av året hos oss, var Rosasløyfe-kluter. Mange av våre medlemmer har strikket kluter, inspirert av Bitta Mikkelborg. Det ble mange forskjellige utgaver med egne mønstre også. Disse ble godt mottatt, og vi er allerede i gang med strikkepinnene for neste Rosa sløyfe-aksjon. I tillegg ble det laget pannebånd i fleece, og vi fikk hjerteputer laget av Tytingen. Lokale damer syr disse putene og gir dem til sykehuset, som igjen gir dem til brystkreftopererte.

Totalt samlet vår lille forening inn kr 61835.- og vi vil takke alle som har støttet oss.

Aud Jettheim, sekretær i Brystkreftforeningen Ottadalen

Ottadalen ser tilbake på 25 års aktivitet

Foreningen startet som en samtale/selvhjelpsgruppe for brystkreftopererte i Vågå 26. august 1992. Startkvelden var det 10 stykker i alderen 30-87 år som møtte opp. I dag lever fortsatt halvparten av de som var med startkvelden. Det var møter annenhver uke, ca. 2 timer hver gang.

Det ble en selvhjelpgruppe fordi det var behov for å mestre sykdommen psykisk i en krisetilstand, å bearbeide og lære å takle hverdagen. Gruppa var opptatt av mye som hadde med sykdommen å gjøre, slik som ernæring, immunforsvar, lymfødem, proteser, rekonstruksjon.

Mens vi var i selvhjelpgruppen hadde vi demonstrasjon av proteser, besøk av psykiatrisk sykepleier og fysioterapeut fra norsk lymfødemklinikk. Den gang daglig leder for foreningen for brystkreftopererte, Lise Høie, var også på besøk.

Alt dette førte til start av Foreningen for brystkreftopererte i Ottadalen. Nå Brystkreftforeningen Ottadalen. Oppstartsdatoen var 13. april 1993.

Vi har hatt mange temamøter i løpet av disse 25 årene. Vi nevner noen:

- *Å leve med en kreftdiagnose.*
- *Selvundersøkelse av brystene der 44 kvinner møtte.*
- *Tilbakefall av kreft.*
- *Kreftpasienters forhold til kosthold samt stressmestring.*
- *Senskader.*
- *Trygderettigheter.*
- *Kreftrammet og pårørende.*
- *Orientering av kreftkoordinator.*
- *Om tanker i sårbare perioder i livet der prest Einar Gelius kåserte. På samme møtet deltok Oddny Kvalvik, den gang styremedlem i Brystkreftforeningen sentralt, for å fortelle om arbeidet.*

Et viktig år

Av Turid Byfuglien Moseby

— «Tenk at du går her med oss» sa mannen min, og det tok noen sekunder og kontrollspørsmål før jeg skjønte hva han mente. Han snakket om det umiddelbare ved at jeg faktisk gikk der, så lett som nevropatien tillater, men også at jeg er tilbake på plass i en hektisk hverdag. At jeg er her. Ved forrige sommeravslutning var jeg på mitt sykeste og klarte så vidt å få med meg barnas underholdningsinnslag før jeg måtte kjøres hjem. Vi sto fremdeles midt i sjokk og fremtidsfrykt, og tiden under behandling virket uendelig lang. Nå i ettertid tenker jeg at det må ha vært tidenes korteste år, og så har det faktisk vært et veldig fint år.

Jeg fikk diagnosen i februar 2017, og gikk på med krum nakke og erklærte at dette året bare skulle gjennomføres og strykes fra kalenderen etterpå. En tidligere kollega, som hadde vært igjennom det samme nøyaktig to år tidligere, sendte meg da et dikt som jeg ikke forsto så mye av da, men som jeg måtte finne frem nå. Hun hadde rett. 2017 ble grusomt med hensyn til frykt, motbakker og bivirkninger av behandling, men samtidig helt fantastisk når det kom til kjærlighet, vennskap og omsorg fra de som våget å bry seg.

Bilde øverst: *— Bildet av en nedsnødd sti er tatt da jeg var på rehabilitering på Steffenrud. Det å tråkke opp igjen en sti i tung snø representerer, for meg, både det å sette i gang med kreftbehandling og det å lære seg å leve med skadene fra behandling, mener Turid Byfuglien Moseby. (Foto: Privat).*
Bilde nederst: *— Å få kreft, gir deg både frykt og motbakker, men også vennskap og omsorg, skriver Turid Byfuglien Moseby.*

«2015 blir et ikke-år», sa min kjære…

2015 blei ikkje året der livet gjekk på skinner,
men året som viste at omvegar også kan føra framover.
At redsle kan overvinnast, at smerter kan døyvast,
at troll kan temmast.

Det blei ikkje året der eg vart sprek og sterk,
men året der kroppen kjempa i ein heilt anna divisjon.
Ein divisjon der berre opprykk var godt nok,
sjølv om det kosta blod, sveitte og tårer.

2015 blei ikkje året der forelskelsen brusa mest,
men året som gav betydning til «gode og vonde dagar».
Saman med han som hadde styrke for to når eg trong det,
og som ausa av sin godheit og sitt tolmod.

Det blei ikkje året der gutane var på sitt søtaste,
men året eg kjente så godt at dei er mine.
Kor mykje omsorg som kunne bu i ein femtenåring,
og kor god ein skjeggete klem frå han store kunne vera.

Det blei ikkje året med mange nye kjennskap,
men året med dei som brydde seg.
Dei som våga å spørja, tok seg tid til å prata,
som delte raust av eigen gnist og energi.

2015 blei ikkje eit «ikke-år».
Det blei eit viktig år.

Dikt av Solbjørg Helland (Gjengitt med tillatelse).

Oppslagstavla

Meld fra om endringer

Har du flyttet og fått ny adresse? Kanskje byttet telefonnummer eller e-postadresse? Husk å melde ifra om slike endringer til sekretariatet slik at medlemsregisteret til enhver tid er oppdatert og korrekt. Endringer meldes på e-post: post@brystkreftforeningen.no eller via telefon 21 49 24 79. Legg gjerne ved ditt medlemsnummer.

Kurs for medlemmer i 2019

Nettverksmøte for personer med metastatisk brystkreft og deres pårørende, 25.-27. oktober, på Holmen Fjordhotell, Nesbru.

Brystkreftforeningen under 45's landssamling, 20.-22. september på Holmsbu Spa, Hurum

Samiske brosjyrer

Brystkreftforeningens brosjyrer ligger på våre nettsider i PDF-format, men kan også fås som brosjyrer ved henvendelse til sekretariatet. Flere av disse er nå oversatt til både sør-og nordsamisk og finnes på nettsidene våre.

Lokale tilbud fra Brystkreftforeningen

Brystkreftforeningens lokalforeninger tilbyr aktiviteter for medlemmer over hele landet. Besøk www.brystkreftforeningen.no/lokalforeninger for å se hva som skjer i ditt område. Gjennom din lokalforening vil du også kunne komme i kontakt med likepersoner hvis du trenger noen å snakke med.

Facebook

Lik oss på Facebook! Der legger vi ut artikler, informasjon om arrangementer og annen relevant informasjon. Søk oss opp på https://www.facebook.com/brystkreft

La stå!

KRYSSORD av Jan-Tore Stien

					BY I JAPAN		URFOLK	SLEKT / TANN-LØS		HØYDE-DRAG			KAFFE-MAT
											TANN-RÅTE		VISKE UT
					ILD-SJEL / TANK				PRYD-PLANTE / HAMRE				
								UT-GLID-NING					
					BRYG-GE	AVKOM		JORD-ART / MAT					
					OPP-HØRE / PÅLEGG							SKI-HOPP	
FLAUSE / FRODIG FARGE		TURVEI / FUGLE-MAT		FOR-BILDE					HODE-TOPP / TITTEL				
											ØYSTAT I STILLE-HAVET		JURI-DISK
KORT-SPILL							FARTØY						
TELE-MARKS-KOM-MUNE			TUSLER		ARISTO-KRATI		USAM-MEN-HENG-ENDE	VIFTE / LARVE					
												SVENSK VINTER-SPORTS-STED	
EVEN-TYR-FIGUR	DISPO-NERE / MÅLLØS			VISJON / SMÅ-VOKST					SIVIL-STAND / TEKNO-LOGI				
HØYTID						HORDE / FAG-FELT				FOR-MANN / KLAR			
								KORT MELODI / TALL					
NATUR-PRO-DUKT									FUTTE-RAL				
HASTIG-HET					FOR-DYP-NING								

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

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

Lett

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

Vanskelig

Vinner av Athene kryss 4-2018 er:
Trine Lise Normann, 5239 Rådal

SUDOKU av Jan-Tore Stien

Lett

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

Vanskelig

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

Bli med i premietrekningen!

Send kryssord innen 8. april til
Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Merk konvolutten:
Kryssord
Athene 1/2019

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-0053

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

BRYSTOPERERT?

ANNONSE

Kom og opplev vårens nyheter!

Brystproteser og tekstiler.

SAMMEN MED VÅRE LEVERANDØRER INVITERER VI TIL TEMADAGER VÅREN 2019

28.FEB. AMOENA - 21.MARS - 4.APR. NORDICARE - 9.MAI SILIMA

fra 10:00-16:00 alle dagene

BANDAGIST.1

SANDAKERVEIEN 109, 0484 OSLO

FOR TIMEBESTILLING, TLF 21 42 47 48

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

ANNONSE

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

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

VI STØTTER BRYSTENE DINE

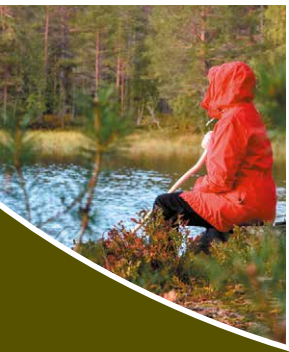
uansett hvilken historie
eller form de har

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



Lær å leve med endringer som følge av kreft

Montebellosenteret er en helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende som tilbyr kursopphold med fokus på livsmestring. Alle som har, eller har hatt kreft kan søke om opphold ved Montebellosenteret. Fokus på alle kurs er livets muligheter, selv om fremtiden kan oppleves som uforutsigbar.

Det å treffe andre som er i tilnærmet lik situasjon som seg selv, blir vurdert som verdifullt av våre kursdeltakere. Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale- og fysiske aktiviteter vil en få innsikt i hvordan å mestre sine utfordringer, og hva som kan være mest hensiktsmessig for veien videre i livet.

Pasientens nærmeste kan også delta

Innholdet i alle kurs er tilrettelagt slik at alle kan ha med seg en nær pårørende om de ønsker det. De som står pasienten nær kan møtes og dele erfaringer i rollen som pårørende/viktig støttespiller. Ofte er det slik at det å kunne dele kursopplevelsen med en som er viktig i hverdagen, enten dette er samlivspartner, et familiemedlem eller en nær venn, er av stor betydning for videre mestring.

Kurstilbud

Dagens kurstilbud er bygget opp som en trinnmodell. Det er naturlig å starte et opphold med et livsmestringskurs «Kreft – hva nå?» (trinn 1) som er diagnosespesifikt, deretter kan videre opphold (trinn 2 og 3) tilpasses ift tid og spesifikke tema.

Hvordan søke?

Opphold og reise betales av det offentlige, gjennom folketrygden, med unntak av en mindre egenandel (kr 167 pr døgn for pasienter, og kr 112 pr døgn for pårørende). Søkeren fyller selv ut et søknadsskjema. Fastlege eller sykehuslege fyller ut «legeerklæring, garanti og regning» og dokumentasjon for pårørende som blir med på kurset.

Søknadsskjema og søknadsveiledning finnes på www.montebellosenteret.no. Hovedinntak er fem uker før kursstart.

Trinn 1

«KREFT – HVA NÅ?»

BRYSTKREFT

Kurs 11	15.–22. mars
Kurs 19	10.–16. mai
Kurs 34a	23.–30. aug
Kurs 43a	25. okt–1. nov
Kurs 48	29. nov–6. des

Kurstedvegen 5, 2610 Mesnali post@montebello-senteret.no
Tlf 62 35 11 00 **www.montebellosenteret.no**

MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet

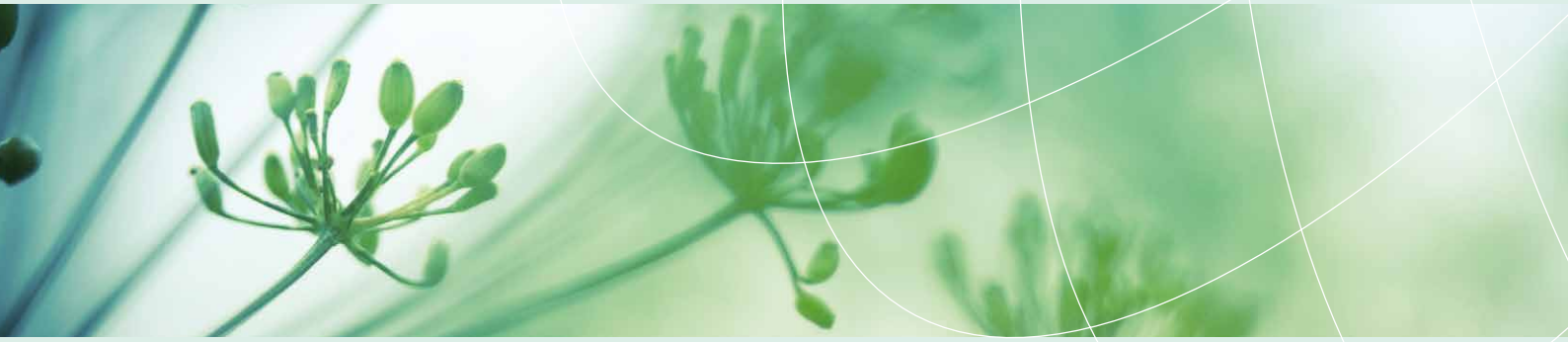
RETURADRESSE: Brystkreftforeningen, PB 78 Sentrum, 0101 Oslo

NORGE P. P.
posten

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