ATHENE

Medlemsblad for Brystkreftforeningen | 1/2020

FORSKER:
– GLEM SUPERMATEN!

Møt Kaja bak #sjekk333

NB! Giro for medlemskap ligger ved bladet!

Brystkreftforeningen

Husk #sjekk333

Småbarnsmoren Kaja (35) spiller hovedrollen i Brystkreftforeningens nye signaturfilm #sjekk333 i sosiale medier.

Hvert år får over 3.500 kvinner og rundt 30 menn diagnosen brystkreft. Ut fra disse høye tallene er det nødvendig at Brystkreftforeningen driver en aktiv opplysende virksomhet som er nedfelt i formålsparagrafen. Denne gangen handler det om å formidle viktigheten av å bli kjent med egen kropp og bryster, og å sjekke seg selv regelmessig. Er alt som før, eller er det forandringer du bør følge opp hos fastlegen?

Brystkreftforeningen vil formidle et enkelt, men livsviktig budskap for den det gjelder gjennom signaturfilmen #sjekk333. Etter å ha sett filmen er målet at så mange som mulig skal lage rutiner for å bli kjent med egen kropp og oppdage forandringer. Sjekk deg, bruk tre fingere hver tredje måned og fortell budskapet videre til tre andre venner. Kjenner du at noe er annerledes er det viktig å gå til fastlegen for å få en klinisk vurdering. Dersom du har fått brystkreft kan du raskt få hjelp og skreddersydd behandling.

Kaja setter ord på hvorfor signaturfilmen #sjekk333 er viktig å formidle: – Så tidlig som mulig er best for prognosen. Jeg mener ikke at man skal ha helseangst og skanne seg hver uke. Men brystkreft er den hyppigste kreftformen for kvinner. Det gjør veldig lite å kjenne etter hver tredje måned, oppfordrer Kaja.

Det er skremmende mange unge Brystkreftforeningen hører fra han som blir fortalt akkurat det Kaja har opplevde: Du er for ung til å ha brystkreft. Dette viser hvor viktig det er å nå ut til flere – og ikke minst til unge mennesker om at de bør bli kjent med brystene ved å kjenne etter jevnlig.

Likepersonsarbeidet er en av Brystkreftforeningens viktigste oppgaver. Det å kunne ha noen å snakke med når man er i en sårbar fase av livet og som har vært igjennom mye av det samme, er utrolig viktig for helsen. Unni Hansen, leder for Brystkreftforeningen i Sarpsborg, Halden og Fredrikstad er et glimrende eksempel på hvordan man kan organisere likepersonsarbeidet. Deres likepersonsarbeid når ut til mange som trenger det. De er svært gode på å rekruttere nye likepersoner – medmennesker som ønsker å hjelpe andre.

Brystkreftforeningens likepersonsarbeid har mange gode eksempler på et enestående likepersonsarbeid som gjør Brystkreftforeningen unik.

Mange fremragende forskere ønsker å gi råd og veiledning til Brystkreftforeningens medlemmer og lesere. Professor og ernæringsforsker Rune Blomhoff ved Universitetet i Oslo (UiO) er en av dem. Han påpeker hvor viktig det er å spise vanlig mat. Han kommer også med nye råd, som for eksempel at kosttilskudd kan være kreftfremkallende, og at det derfor ikke anbefales med mindre det er forskrevet av helsefaglig personell eller lege. Det er bra at forskning kan danne grunnlag for så konkrete råd.

Brystkreftforeningen er takknemlige for alle som stiller opp og forteller om sine erfaringer for å hjelpe andre. Tusen takk! Jeg vil gjerne benytte anledningen til å oppfordre alle til å dele budskapet slik at flere sjekker seg jevnlig. Følg oss på Facebook. Se, lik og del #sjekk333. Da når vi ut til flere og kan redde liv!

Beate Christine Wang

Innhold

Ansvarlig redaktør har ordet 2

Styreleders side 4

Kåseri 5

Møt Kaja bak #sjekk333 6

Likepersoner: – Ingen skal føle seg alene 13

Forsker: – Glem supermaten 19

Kan man spise seg frisk? 25

Fra medlemmene 28

Kryssord og sudoku 31

Hvis du blir medlem, hjelper vi enda flere!

Vi hjelper og støtter brystkreftberørte og ivaretar deres interesser.

Brystkreftforeningen har hovedkontor i Oslo og lokalforeninger over hele landet.

Se våre ulike medlemskap på **brystkreftforeningen.no**

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

Redaksjonen: Sekretariatet
Redaktør: Trine Lejon

Annonseansvarlig:
Brystkreftforeningen, tlf 21 49 24 79

Grafisk design: Lottethori.no
Mob: 950 32 875, epost: hei@lottethori.no

Forsidefoto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen

Trykk: Gunnarshaug Trykkeri AS

Frist for innlevering av stoff til Athene nr. 2-2020 er 30. mars

Tilsluttet KREFTFORENINGEN

INNSAMLINGSKONTROLLEN GODKJENT

Nytt år – nye muligheter

Det er alltid godt å kunne begynne med blanke ark, men hva skal en fylle de blanke sidene med? Hvert år føler jeg at jeg begynner på nytt når vi snur kalenderen til et blankt år.

Hva vil 2020 bringe av utfordringer? Stortinget avslutta 2019 med å lovfeste Beslutningsforum for nye metoder. For oss som er mer involvert i helsenorge enn mange andre, ser at dette blir ingen utvikling. Det betyr at Beslutningsforum som består av de fire direktørene for helseforetakene, har fått makten til å bestemme over liv og død og hvem som skal få hvilken behandling eller medisiner. Det er fremdeles ikke noen ankemuligheter og alt går etter kost – nytte prinsippet som igjen betyr at det kan bli tatt avgjørelser som utsetter innføring av viktig behandling eller medisiner.

Brystkreftforeningen har vært med på å prøve og stoppe det før det ble lovfestet og ønsket heller at det skulle bli en skikkelig evaluering av det først. Det var satt av penger til det, men dessverre så hadde de styrende makter det travelt med å få dette lovfestet. Vi inviterte til et frokostmøte med leger, jurister og Kreftforeningen som innledet og snakket om konsekvensene for pasienter i Norge. Vi hadde møter med flere partier på Stortinget, noe som lærte oss at de folkevalgte ikke hører på folket som har valgt dem, de hadde bestemt seg og var ikke til å rikke. Det kunne virke på oss som møtte dem at de ikke ser konsekvensene av de avgjørelsene de tar. Det er ganske skremmende at våre naboer, og land i Europa som vi ikke vanligvis sammenligner oss med som Polen og Hellas, har innført behandlinger og medisiner som Beslutningsforum har avvist.

– Norske kreftpasienter er blant de dårligst stilte i Europa når det gjelder å få tilgang til nye kreftlegemidler. – Dette kan Norge ikke være bekjent av. Vi må gjøre noe med det norske systemet for godkjenning av nye kreftlegemidler som gjør at pasientene får legemidlene så sent. (Health talk 29.04.2019)

Vi avsluttet fjoråret med en flott tillitsvalgtkonferanse som vi fikk veldig mange gode tilbakemeldinger på. Det var et godt og fyldig program med mange dyktige innledere, og det var hyggelige sosialt samvær. Styreleder var representert sammen med to til på Reach to Recovery i Praha. Der holdt styreleder et innlegg i hovedprogrammet med utfordringene vi møter som kreftoverlever i prosessen med å komme tilbake til et verdig liv. Det samme foredraget holdt styreleder for Nasjonalt nettverk for brystkreftforskning på Thorbjørnrud og ble og invitert til å holde det samme for Norsk Bryst Cancer gruppe på Onkologisk forum i Tromsø. Mange onkologer og andre medisinere fikk innblikk i at det ikke er enkelt med mange av de behandlingsmetodene som blir brukt i dag for å komme tilbake til et liv der en må bli kjent

med en ny kropp og det å leve med begrensninger.

Den 4. februar var Verdens kreftdag. Dette er et flott samarbeid som Brystkreftforeningen og alle pasientforeningene samarbeider om. Vi hadde et første arrangement i fjor i Oslo, som ble strømmet. I år så hadde dette vokst, og det ble flere distriktskontorer som samarbeidet med lokalforeninger og hadde markeringer rundt om i landet. I 2021 har vi ambisjoner om at dette skal vokse og strekke seg utover hele landet. Kreftforeningen og alle pasientforeningene ønsker å skape et arrangement som bevisstgjøre publikum på alle sider ved det å leve med kreft og å skape mer åpenhet om sykdommen som det finnes mange myter og stigma ved.

Da gleder jeg meg til å ønske velkommen til Landsmøte i slutten av april.

Ellen Harris Utne

Tall er ikke bare et tall

Av Marte Østmoe

Det er en slik dag, kaffe fra nyåpnet kaffepose, ferskt brød og smakfull ost. Frokost! Dagens viktigste måltid. Den deiligste tiden på døgnet, timene før noe eller noen har rukket å besudle humøret mitt. Stillhet, en kopp kaffe og ei skive brød. Mer forlanger jeg ikke. Jeg er ikke kravstor, men snarere ydmyk, takknemlig. Likevel, innenfor huden prikker det, suger og knar. Her er bivirkninger lik utmattelse, smerter lik leddgikt, uro lik ADHD. Livet har satt seg i kroppen og også minnene er intakt. Klisje eller ikke, jeg husker det som om det var i går: Den brødskiva. En skive som for andre sikkert ville blitt beskrevet som ussel og tørr. Kjedelig. En slik man bare spiser og nesten ikke legger merke til. Men denne brødskiva var spesiell. Det fantes ikke makan. Det var den første i sitt slag etter døgn uten fungerende smaksløker, døgn der kvalmen regjerte, den første skiva jeg spiste frivillig. Ei skive som virkelig smakte. Jeg husker hvor jeg satt. Husker stolen som var mer en barkrakk og at jeg kunne dingle med beina. Jeg husker også at det var godt å sitte og ikke ligge. I det hele tatt var det meste godt. Jeg husker faren min satt midt imot. At han bare satt der og gomlet som om ingenting hadde skjedd. At han var langt inne i sin tredje, da jeg bare hadde fått i meg en halv. Jeg husker at selv ikke leverposteien var levende og ekkel, jeg husker at egget for første gang ikke luktet promp og at tomatene ikke vokste som ekstra tunger inne i munnen.

Jeg kan huske at jeg smilte mens jeg spiste. Det var et slikt smil som det er umulig å tørke bort fra ansiktet, et slikt smil man bare smiler når man er forelska. Det var et slikt smil som kommer innenfra, helt innerst, fra ryggraden, hoftebeina, fra tærne. Jeg tygget og tygget og svelget. Disse hverdagslige tingene som man ellers ikke ofrer en tanke. Disse basale behovene, smålighetene, som vi bare foretar oss i løpet av en dag. Helt uten å tenke. Det går på automatikk, det går fort og det går greit.

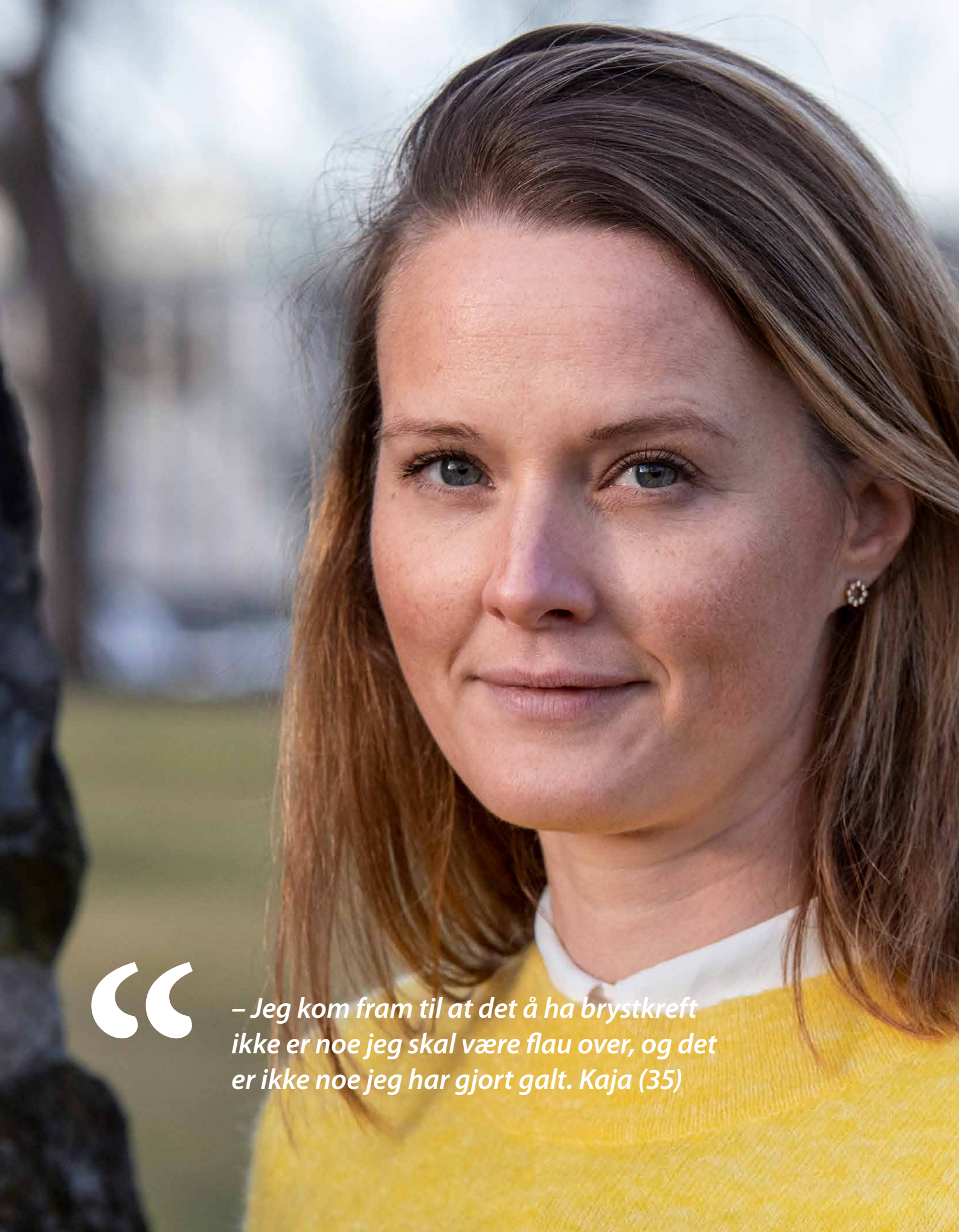
Det er dette som ikke fungerer under sykdom. Bare det å gå i en trapp tar på og utfordrer konsentrasjonen. Først det ene beinet. Så det andre. Bare det å måtte på do krever mental forberedelse, og når den tankeprosessen endelig er gjort, ja da er det mulig det er for seint. Også det å spise må planlegges en hel dag og kanskje lar det seg likevel ikke gjennomføre. Alt dette fordi: A. Må tåle lukten av mat. B. Må kunne sette seg litt opp slik at maten ikke setter seg i halsen. C. Må kunne klare tanken på å i det hele tatt svelge. D. Helst også kunne få en følelse av at det å spise er noe man ikke bare gjør fordi det er nødvendig, for å holde maskineriet i gang, men også fordi det smaker.

Det er dette jeg fremdeles tenker på. Noen ganger. Ikke ofte. Ikke alltid. Heldigvis ikke alltid. Men i dag, når jeg har brygget meg kaffe fra en nyåpnet kaffepose, når jeg har ferskt brød og en smakfull ost. Det er slike dager jeg kan sende en takknemlig tanke til den dagen på barkrakken som også var en kjøkkenstol, kjenne lettheten i beina og takknemligheten i sinnet. Det er slik dag jeg blir melankolsk og ærbødig og også lykkelig av å spise ei skive brød.

Marte Østmoe

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

Marte administerer to blogger: http://www.nevlunghavnbakeri.no/blogg og www.barnasbestereiser.no



– Jeg kom fram til at det å ha brystkreft ikke er noe jeg skal være flau over, og det er ikke noe jeg har gjort galt. Kaja (35)

Legene sa hun var **for ung til å ha brystkreft**

Småbarnsmor Kaja (35) er frontfigur i Brystkreftforeningens nye kampanjevideo #sjekk333. – Jeg burde ha lyttet til kroppen. Det å sjekke seg er virkelig viktig!

Av Trine Lejon

– Jeg har spurt venninner om de sjekker seg. Svaret er ofte at de synes det er vanskelig fordi det er så mye vev, kjertler og rare kuler de kjenner i brystene. Da lar de heller være, sier Kaja Grinde Skovrup.

Hun er medlem av Brystkreftforeningens Facebook-gruppe under 45, har selv hatt brystkreft og brenner for at flere unge skal forstå verdien av å sjekke seg jevnlig.

– Så tidlig som mulig er best for prognosene. Jeg mener ikke at man skal ha helseangst og skanne seg hver uke. Men brystkreft er den hyppigste kreftformen for kvinner. Det gjøre veldig lite å kjenne etter hver tredje måned, oppfordrer Kaja.

Åpen om kreften: *– Jeg prøver å la folk vite at jeg har hatt kreft på en naturlig måte, at jeg går på medisiner og kan bli ganske sliten av det. Men at det er helt OK. Jeg må bare legge til rette mer i hverdagen. Foto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen*

Mistanke

Hun skulle ønske at hun visste dette for to år siden. Kaja hadde en hektisk hverdag. Hun jobbet for en nyetablert bedrift og pendlet til Oslo hver dag. Hjemme på Høvik bor hun sammen med mann og barna på to og fire år.

På våren begynte det å verke i begge brystene – fra hun sto opp til hun la seg om kvelden.
Hun fikk utskrevet betennelsesdempende piller av fastlegen som sa hun var for ung til å ha brystkreft. Men noe var galt, syntes Kaja.

– Jeg kjente det på kroppen. Det var noe som var rart og annerledes. Det kjente jeg allerede da jeg ammet mitt første barn for fire år siden. Det var smerter inne i brystene. Jeg hadde mistanke lenge før, og jeg skulle ha sjekket det. Jeg burde ha lyttet til kroppen og magefølelsen, forteller hun ettertenksomt.

> ***– Vi er en så frisk familie. Ingenting kan skje med oss så det er ikke noe vits å sjekke seg, tenkte jeg. Men ting kan endre seg veldig raskt.***

Utenfor risikogruppen

Smertene fortsetter. Våren går over til sommer. Etterhvert går hun tilbake til legen som sier at han aldri hadde hørt om slike plager før, at det ikke er farlig. Kaja tar også turen innom bedriftslegen. Han sier det samme.

Et halvt år går hun med smerter. Til slutt orker hun ikke mer. Hun drar tilbake til fastlegen som henviser henne til mammografi.

– Jeg burde stolt på meg selv og trumfet igjennom tidligere. Da jeg tok mammografi merket jeg på kvinnene som jobbet der at det var noe som ikke stemte. Jeg fikk en telefon dagen etter om at jeg var innkalt til flere undersøkelser. Etterpå gikk jeg på do på jobb og gråt en lang stund, sier Kaja og blir stille.

Hun gjentar som et mantra at man må tørre å stole på seg selv – være bevisst på egen helse.

– Man tenker ofte at mammografiprogrammet er fra man er 50 år, så da er det ikke noe poeng å kjenne etter før det. Jeg ble møtt med at jeg var for ung til å få brystkreft, at jeg var utenfor risikogruppen, sier Kaja.

– Alltid friske

I november fikk Kaja diagnosen brystkreft og beskjeden om at hun måtte fjerne det ene brystet.

– Da jeg fikk diagnosen utbrøt jeg til legene på sykehuset: men jeg har jo små barn! Det er det de fleste sier, fikk jeg høre.

Samtidig som Kaja kjempet mot kreften, var ikke alt som det skulle med familien hennes.

– Alle i familien min var alltid friske, også mamma og pappa. Vi er en så frisk familie. Ingenting kunne skje med oss, tenkte jeg. Det er ikke noe vits i å sjekke seg. Men ting kan endre seg veldig raskt, forklarer Kaja.

Like før hun ble kreftsyk, fikk moren hennes beskjed om at hun hadde kreft. Og kort tid etter, også faren.

– Han overlevde. Men det gjorde ikke mamma. Det ble oppdaget for sent. Faren min var tidlig nok ute slik at han kunne overleve av den hjelpen han fikk. Kampanjen som handler om å sjekke seg eller kjenne etter, er virkelig viktig, understreker Kaja.

Barna

Når Kaja ser tilbake på de siste tre årene forsøker hun å akseptere at livet er blitt annerledes enn hun hadde tenkt. Det er en sorgprosess som hun synes det er viktig å ta seg tid til. Hun er sliten og medisinen hun tar gjør henne nedstemt. Det å si nei til å delta i sosiale sammenhenger og til jobb er vondt.

– Men det viktigste er å overleve, og der har jeg moren min som referansepunkt, understreker Kaja.

Hun merker at barna hennes søker mye nærhet. Etter operasjonen der hun fjernet det ene brystet, klarte hun en periode ikke å levere barna i barnehagen.

– Det er vondt å ikke kunne fungere som mamma. Det

Motkraft: *– Vi som har eller har hatt brystkreft har et økt behov for å pynte oss og å se sporty ut – som en motkraft. Denne genseren (red. anm. gul genser) kjøpte jeg rett etter at jeg fikk diagnosen. Gult står for glede og håp, sier Kaja. Foto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen*

#sjekk333 BRYSTSJEKK

- Kjenn på brystene hver tredje måned.
- Det tar tre minutter å kjenne på brystene.
- Med tre fingre kan man enkelt oppdage symptomer tidlig.
- Ved å føle etter forskjeller i form og hud på hele brystet vil du kunne unngå et sent funn.
- Gjør det samme med armen løftet og se etter irritasjon og forandring i farge.
- Kvinner som har menstruasjon bør kjenne ca. 1 uke etter siste menstruasjon.
- Helsenorge.no har en detaljert beskrivelse av hvordan du bør kjenne på brystene.
- Kontakt legen hvis du oppdager selv små forandringer i brystene.

Kilde: Brystkreftforeningen.no og helsenorge.no

Husk å følge oss på Facebook. Der kan du også se Brystkreftforeningens informasjonsfilm om hvordan du sjekker deg #sjekk333

Brystkreftstadium og diagnoser

- Om lag 69 prosent av unge under 45 år blir diagnostisert i et tidlig stadium.
- Fra 45 år og eldre er det en større andel som blir diagnostisert i et tidlig stadium.
- Mange fra 50 år blir diagnostisert gjennom mammografiprogrammet.
- Andelen som blir diagnostisert i en sen fase er 4 prosent. Både for de under- og over 45 år.

**Tallene gjelder gjennomsnittet per år i siste femårsperiode – 2014-2018. Kilde: Kreftregisteret*

Filminnspilling #sjekk333: *Kaja spiller frivillig i filmen sammen med flere andre brystkreftberørte. Hun brenner for at flere unge skal sjekke seg jevnlig. Foto: CoreTrek AS/ Marianne B. Eriksen.*

er det. Samtidig har jeg veldig mye å være takknemlig for.

Kaja er opptatt av å snakke om kreften og å være åpen om den. Da hun fikk diagnosen grublet hun mye på hvordan hun skulle fortelle om brystkreften til folk rundt seg.

– Men jeg kom fram til at det å ha brystkreft ikke er noe jeg skal være flau over, og det er ikke noe jeg har gjort galt. Det er bare en del av livet.

Hun snakker også med barna om kreften og mener det er viktig for dem å tørre og snakke om det vonde.

– Jeg gjør det så hverdagslig som jeg bare kan. Men jeg merker at det sitter i dem. Selv om jeg ikke har nevnt døden for dem så snakker de om den.

Saken er viktigere enn meg

I fjor vår begynte Kaja så vidt å jobbe igjen. Hun har gradvis trappet opp til full stilling januar i år. Samtidig har hun gått Brystkreftforeningens likepersonskurs slik at hun kan være der for andre brystkreftberørte. Kurset har lært henne å ta de utfordrende samtalene.

– Veldig mange synes det er vanskelig å snakke om døden og det å være redd for å dø, forklarer Kaja, og legger til:

– Når man har fått diagnosen er man i en veldig sårbar fase. Det er veldig viktig å føle seg så trygg som mulig på hvem den andre er. Jeg tror det hjelper å ha noen å snakke med som har gått igjennom det samme. Jeg har vært både kreftpasient og pårørende, og saken er viktigere enn meg. ■

– Flere bør gjøre som Kaja!

– Vi ser at flere unge brystkreftberørte savner kontakt med jevnaldrende i samme livssituasjon, sier daglig leder i Brystkreftforeningenen.

Av Trine Lejon

Unge brystkreftberørte opplever utfordringer i arbeidslivet og med familie og barn. Da er det godt å ha et nettverk rundt seg, understreker daglig leder Beate Christine Wang i Brystkreftforeningen.

Hun oppfordrer at flere gjør som Kaja og tar et likepersonskurs i regi av Brystkreftforeningen.

– Dermed er man rustet for å være en samtalepartner for andre brystkreftberørte. Det er viktig at de unge får muligheten til å møte flere på samme alder, sier Wang.

Likepersonskurset er kostnadsfritt og blir dekket av Brystkreftforeningen.

Alle kan benytte seg av foreningens likepersonstjeneste. Både menn og kvinner med brystkreft og BRCA-genet, i tillegg til pårørende. ■

Les mer om likepersonstjenesten på brystkreftforeningen.no

Dette gjør Under 45

- Er for Brystkreftforeningens yngre medlemmer under 45 år.
- Ved å melde deg inn i foreningen kan du delta i Under 45s Facebook-gruppe.
- I den modererte, lukkede gruppa kan man møte andre unge brystkreftberørte.
- Under 45 løfter fram viktige saker for unge, har eget styre og velger egen representant i hovedstyret i Brystkreftforeningen.
- Under 45 har egen landssamling hvert år. Alle som er medlem av brystkreftforeningen kan delta. Kontakt post@brystkreftforeningen.no
- Landssamlingen er en viktig møteplass for alle brystkreftberørte under 45 år.

Les mer om Under 45 på brystkreftforeningen.no

Brystkreft blant unge

- Antall brystkrefttilfeller stiger med alderen. Flest unge kvinner får brystkreft i alderen 40-44 år og færrest kvinner under 30 år.
- I alt 192 kvinner i alderen 40-44 år får brystkreft i løpet av ett år. Det er i gjennomsnitt én mann under 45 år som blir diagnostisert med brystkreft i året.
- I alderen 35-39 år er det 94 personer som får brystkreft i året.
- Antallet som får brystkreft i alderen 30-34 år i året er 44.
- Under 30 år er det 20 nye tilfeller per år. Alle er i 20-årene.

**Tallene gjelder gjennomsnittet per år i siste femårsperiode – 2014- 2018. Kilde: Kreftregisteret*

– Ingen skal føle seg alene

Både syke og pårørende har stor nytte av å snakke med tidligere brystkreftrammede. Derfor er likepersoner så utrolig viktig, mener medlemmer i Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.

Stiller opp for brystkreftberørte: *(Fra venstre) Alice Berger, Unni Hansen og Mariann Gressum er alle medlemmer i Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden.*

Av Ida K. Holm / CoreTrek

Annenhver onsdag fra klokken 11 til 14 sitter Unni Hansen på stand i Helsehusets resepsjon i Sarpsborg. Unni er lokallagsleder i Brystkreftforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden og er for anledningen i full gang med å finne fram bord, stoler, kaffe og kjeks fra et kontor Brystkreftforeningen får låne gratis av Helsehuset etter avtale med kommunen.

– På ekstra gode dager hender det jeg disker opp med vafler, sier hun med et lurt smil og plukker med seg diverse informasjonsbrosjyrer om livet både med og etter brystkreft.

Viktig å synliggjøre tilbudet

Deretter går turen ut i resepsjonen der standen er godt synlig for alle som kommer inn. Denne onsdagen er de tre stykker som skal bidra til å synliggjøre Brystkreftforeningens virke og særskilt tjenesten kalt likeperson.

– Hovedformålet med likepersonstjenesten er at brystkreftopererte og andre berørte skal få en mulighet til å treffe likesinnede. En likeperson skal være noen du kan prate fritt med, som kan gi deg håp og trøst, forteller Unni.

Likepersonstjenesten var tidligere kjent som besøkstjenesten, og den ble etablert i 1976. Det var gjennom denne ordningen Unni selv fikk besøk av en hyggelig dame etter å ha blitt operert for brystkreft i 2013.

– Da tenkte jeg at dette vil jeg også gjøre når jeg blir frisk nok. Etter å ha jobbet som hjelpepleier i 30 år savnet jeg å kunne gi omsorg, forteller hun.

Stiller opp når behovet melder seg

Fordi brystkreftopererte reiser raskere hjem fra sykehuset enn tidligere, har det blitt mer vanlig å besøke mammografiavdelingen dagen før noen skal opereres. Brystkreftforeningen deler da ut brystprotese og en informasjonsmappe med kontaktinfo og foreningsprogram.

Holder stand: *Samtalen går lett over en kaffekopp. Her informerer damene tidligere brystkreftrammede Wenche Ringsrød om Brystkreftforeningens arbeid og aktiviteter.*

– Gjennom en vaktordning har likepersonene tett kontakt med mammografiavdelingen, som i første omgang opplyser pasientene om at vi finnes. Vi opplever at en del takker nei til besøk, men disse ringer oss gjerne etter en stund når bekymringer og effekten av behandling gjør seg mer gjeldende. Da avtaler vi kanskje og treffes på kafé eller hjemme hos vedkommende, forteller Unni.

– Avgjørende å ha noen å snakke med

Med henne på standen sitter Mariann Gressum og Alice Berger. Sistnevnte er i likhet med Unni godkjent likeperson via Brystkreftforeningen sentralt. Alice har selv kjent på viktigheten av å ha noen å snakke med når situasjonen begynner å tære på.

– På et tidspunkt begynte jeg nesten å føle meg gal og hadde mange kaotiske tanker. Da var det helt avgjørende at jeg fant to brystkreftopererte kvinner på samme alder å snakke med, sier hun.

– Jeg er heldig og har en super familie som har stilt opp hele veien. Men jeg ønsket ikke å belaste familien mer enn nødvendig, og derfor var det godt å finne noen utenfor min nærmeste omgangskrets som likevel hadde forutsetning for å forstå min livssituasjon og behandlingen jeg gikk igjennom, legger hun til.

I dag sitter Alice i lokallagets styre og er mest aktiv i lokallagets undergruppe for personer under 45 år. Som likeperson ønsker Alice å være en du kan stille alle slags spørsmål til, og hun leser seg opp på behandlingsmetoder og lignende for å være så oppdatert og tilgjengelig som mulig.

– Ingen skal føle seg alene når de har brystkreft. Jeg hadde utrolig stor nytte av å snakke med likepersoner selv – jeg tror vi snakket i nesten fem timer ved vårt aller første møte, sier hun.

Trenger flere likepersoner

For å bli likeperson må du delta på et kurs i regi av Brystkreftforeningen. Kurset avholdes i Oslo én gang i året og går over en helg.

Hun understreker at behovet for flere likepersoner er stort, og behovet øker jo mer aktiv den lokale foreningen er.

– Det trengs for eksempel tre frivillige på stand som i dag, hvorav minst én må være godkjent likeperson. Så jo flere likepersoner vi har, desto bedre. Spesielt med tanke på at vi sitter her annenhver onsdag i partallsuker. I forbindelse med Rosa sløyfe-aksjonen hadde vi tre stands bare i oktober, forteller hun.

Hyller den frivillige innsatsen

Mariann Gressum er en av dem som skal bli likeperson i år. Hun ble kjent med Unni på medisinsk yoga i regi av Brystkreftforeningen, og er med på stand for å kjenne litt på det å være likeperson i praksis.

– Nå er det mange år siden jeg hadde brystkreft, hvorpå jeg sluttet å jobbe. Derfor er det viktig for meg å gjøre noe meningsfylt. Dessuten liker jeg å snakke med folk og er veldig opptatt av at vi må passe på puppene våre, forteller Mariann med et smil.

Folk som går forbi standen er nysgjerrige og slår gjerne av en prat både om løst og fast. En kvinne kommer bort, og det viser seg at hun har hatt brystkreft selv. Li-

Stort behov: *(Fra venstre) Alice, Mariann og Unni på stand for å informere om likepersonstjenesten. Behovet for flere likepersoner øker jo mer aktiv den lokale foreningen er, ifølge Alice.*

Tidligere brystkreftrammet: *(til høyre) Wenche Ringsrød ble for første gang oppmerksom på Brystkreftforeningens stand på Helsehuset. – Kjempebra arbeid, fastslår hun.*

Likepersonstjenesten

- Likepersontjenestens formål er å gi hjelp og støtte til brystkreftberørte.
- Alle som er berørt av brystkreft kan benytte seg av tilbudet.
- En likeperson skal ha bearbeidet forholdet til sin egen sykdom og signerer taushetsløfte.
- Å være likeperson er et frivillig, ubetalt verv for å hjelpe andre.
- Brystkreftforeningens likepersoner er i alle aldre, hvor noen lever med metastatisk eller ulhelbredelig brysktreft.
- Det finnes også kontaktpersoner for menn med brystkreft.

Vil du vite mer om likepersonstjenesten eller gå kurs for å bli likeperson?

Ta kontakt med lokalleder eller likepersonsleder. For mer informasjon se www.brystkreftforeningen.no

kepersoner fra Brystkreftforeningen forteller om lokallaget og hvilke aktiviteter og tjenester de tilbyr. Samtalen går lett over en kaffekopp, og det er tydelig å se at Brystkreftforeningens innsats blir satt pris på.

– Jeg synes det er kjempefint det de gjør her. Og det er jo frivilligheten som gjør det hele mulig, sier Wenche Ringsrød med begeistring og lover å følge med på lokallagets program fremover.

Mange likepersoner gir et bedre tilbud

Lokalforeningen Sarpsborg, Fredrikstad og Halden er mer aktiv enn de fleste. I tillegg til fire medlemsmøter per år arrangeres det blant annet varmtvannstreninger og styrketreninger med personlig trener flere ganger ukentlig. Det arrangeres også malekvelder annenhver torsdag, kafétreff månedlig i hver enkelt by samt sommerturer, julebord og andre sesongavhengige kurs og spennende underholdningsaktiviteter.

Ut over dette arrangerer undergruppen for de under 45 egne aktiviteter og kveldstreff, og oppfordrer alle interesserte til å følge Facebook-gruppen «Brystkreftforeningen – Under 45 Østfold – Sarpsborg, Fredrikstad og Halden».

De fleste aktivitetene er gratis når man betaler medlemskontingent. For å få til alt dette understreker Unni at lokalforeningen er avhengig av to faktorer.

– Den ene er at vi har et tilstrekkelig antall likepersoner. Du kan si at alle aktivitetene våre sklir litt inn i hverandre og er på den måten viktig likepersonsarbeid.

– Det andre er midler vi har fått fra Grasrotandelen, og det er mitt beste tips til andre lokallag. Søk midler derfra – for oss har disse pengene kommet veldig godt med, understreker hun. ■

Rettigheter: *Likepersonsarbeid handler også om å informere om rettigheter og muligheter i tillegg til å gi trøst og håp.*

– GLEM SUPERMATEN

Rundt 50 prosent av alle krefttilfeller er livsstilsrelaterte. Det er små endringer som skal til for å redusere brystkreftrisikoen, ifølge ernæringsforsker Rune Blomhoff.

Av Trine Lejon

Se bort fra grønne smoothies og ingefærshots. Du bør også aller helst sette korken i rødvinsflasken for godt, ifølge ernæringsforsker Rune Blomhoff.

Ved siden av professorstillingen ved Universitetet i Oslo (UiO), leder Blomhoff arbeidet der over 100 eksperter skal servere oss de nye ernæringsanbefalingene for Norden og de baltiske landene i 2022. Forrige anbefalinger kom for 8 år siden. De nye rådene blir enda mer presise, lover Blomhoff.

Grundig

I boken «Mat mot kreft» viser han nettopp til hvilke kilder vi bør bruke når vi navigerer i informasjonsjungelen om forskning på kosthold og kreft. Blomhoff advarer mot enkeltstudier som ofte blir omtalt i media. Han råder oss til å søke informasjon fra systematiske kunnskapsoppsummeringer – som er resultater fra alle ulike studier og studietyper.

De grundigste oppsummeringene blir publisert av World Cancer Research Fund International (WCRF), ifølge Blomhoff. Den siste rapporten kom i 2018.

– Når WCRF publiserer sine kunnskapsoppsummeringer er konklusjonene veldig godt fundert, understreker han.

– Best effekt

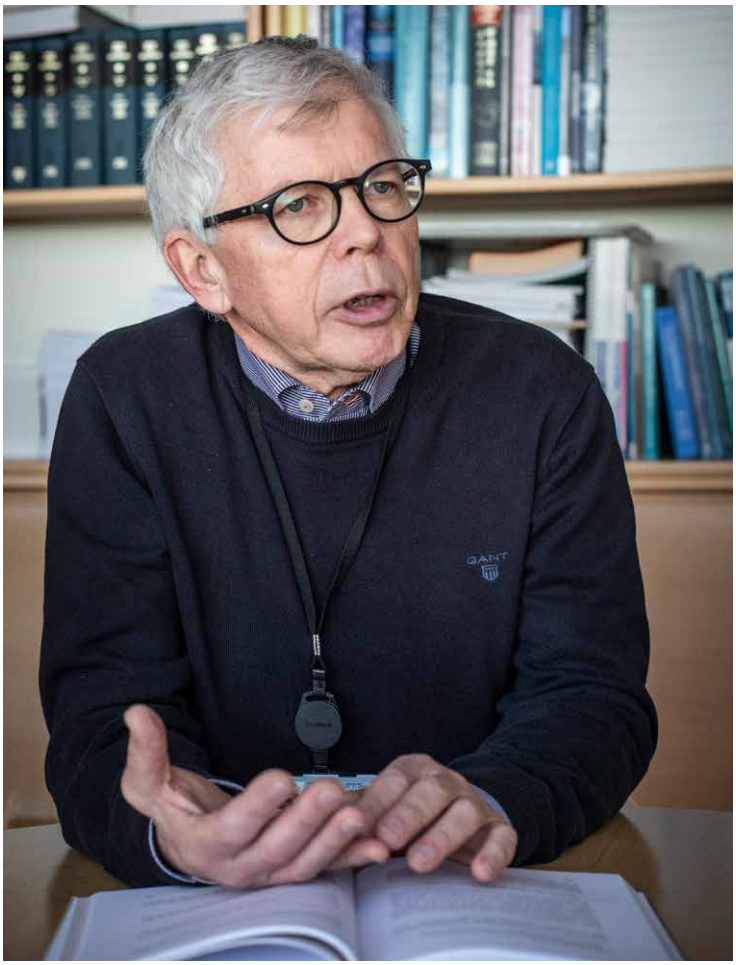
Et kosthold som består av totredeler plantebasert mat – rikelig med grønnsaker, fullkornsprodukter, frukt og bær, har best dokumentert effekt for å redusere kreftrisikoen. Samtidig bør vi begrense mengden vi spiser av rødt og bearbeidet kjøtt, salt, sukker og energirike matvarer.

Foto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen

Foto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen

Foto: Camilla Nilsson / Flickr

Foto: Lauren Finkel / Flickr



Per i dag gjelder kostholdsrådene både for de som vil forebygge brystkreft, og for de som har en brystkreftdiagnose. Men er man under en tøff behandling gjelder andre råd, påpeker Blomhoff.

– Da raser man ofte ned i vekt, og det er veldig viktig å være oppmerksom på kostholdet og spise tilstrekkelig. Første prioritet er å følge rådene, men mange klarer ikke det. Da er det viktigere å få i seg nok energi og proteiner. Med en gang man klarer å spise normalt og opprettholde vekt bør man igjen følge rådene, sier Blomhoff.

Sukker

Mange hevder at kreftpasienter bør spise lite sukker. Årsaken er at de aller fleste kreftceller endrer omsetning som en del av kreftprosessen og bruker mer glukose enn friske celler. Men Blomhoff advarer mot å spise lite sukker for å sulte ut kreftcellene. Det er viktigere å få i seg nok energi under behandling.

– Vi vet ikke nok i dag til å gi råd om dette. Det er sannsynlig at andre celler i kroppen blir skadet før man eventuelt klarer å sulte ut kreftcellene. Det finnes legemidler under utprøving som angriper denne mekanismen, og det er nok en bedre vei å gå, forklarer han.

Hormonbehandling

Overvekt og fedme øker risiko for mange kreftformer. Noen går opp i vekt når de er under hormonbehandling mot brystkreft. Blomhoff sier mange forsker på teamet.

– Foreløpige resultater peker i retning av at det er gunstig å gå ned i vekt for de som er overvektige på grunn av hormonbehandling – også for kreftprosessen. Internasjonale kliniske studier pågår nå der overvektige pasienter får hjelp til vektreduksjon. Men forskerne er ennå ikke er sikre på hvilken diett som er anbefalt og hvor raskt man eventuelt bør gå ned i vekt.

Mat mot kreft: *(side 20, nederst til høyre) Blomhoff er kjent for sin forskning på antioksidanter. Selv om vi i gjennomsnitt spiser sunnere enn noen gang her til lands, følger bare 10-15 prosent av oss kostholdsrådene om frukt og grønnsaker. Ifølge Blomhoff spiser befolkningen i EU dobbelt så mye frukt og grønnsaker som oss. Foto: Erik Thallaug / Brystkreftforeningen.*

Alkohol, kosttilskudd og amming

Det er best å ikke drikke alkohol, eller drikke det i svært begrensede mengder. Gjelder alle typer alkohol.

Høydosekosttilskudd kan øke kreftrisikoen. Kosttilskudd hjelper ikke for kreftforbygging. Dette gjelder alle doseringer og typer kosttilskudd. Med mindre det er forskrevet av helsepersonell.

Amming reduserer risiko for brystkreft. Det beskytter også barn mot overvekt og overvektrelaterte kreftformer senere i livet.

Kilde: Rune Blomhoff, Mat mot kreft

Fytokjemikalier og antioksidanter

Grunnen til at frukt og grønnsaker beskytter mot kreft, er trolig fytokjemikalier. De fleste av denne gruppen av plantestoffer er gode antioksidanter.

Antioksidanter hjelper cellene å stå imot oksidativt stress, som kan være kreftfremkallende. Oksidativt stress dannes i cellene våre når det dannes for mye frie radikaler og andre reaktive oksygen- og nitrogenforbindelser.

Mange sykdommer, røyking, miljøgifter, medikamenter, alkohol og stråling fremmer også danning av disse stoffene. Hvis ikke de ødelegges av antioksidanter, kan viktige strukturer i cellen skades.

Kilde: Rune Blomhoff /Sykepleien

Økologisk

Økologisk mat reduserer ikke kreftrisikoen.

Mange matplanter inneholder små mengder pesticider.

Det har vært forsket mye på pesticider. Hittil er det ikke avdekket noen økt kreftrisiko eller andre skadelige helseeffekter av pesticider i de dosene vi får gjennom et vanlig kosthold i Norge.

Kilde: Rune Blomhoff, Mat mot kreft

Meieriprodukter

Et kosthold med høyt innhold av kalsium (over 1,5 gram kalsium per dag) reduserer trolig risikoen for brystkreft og øker risikoen for prostatakreft.

Kilder: World Cancer Research Fund, Rune Blomhoff, Mat mot kreft

Anbefalte kilder

Systematiske kunnskapsoppsummeringer av World Cancer Research Fund International (WCRF). Den siste rapporten kom i 2018. Wcrf.org

Helsedirektoratet.

Kreftforeningen.

Kilder: Rune Blomhoff

Skyldfølelse

Selv om vi følger alle kostholdsrådene og har en sunn livsstil har vi ingen garanti mot brystkreft. Det er mange tilfeldigheter med kreftutvikling og mennesker er veldig forskjellige.

– Dersom noen får kreft tidlig, er det sannsynlig at de hadde fått sykdommen ennå tidligere dersom de hadde dårlige levevaner. Mens andre har et dårlig kosthold og er friske langt opp i årene. Det å gi ett råd til alle er vanskelig. Noen ønsker enkle råd, andre ønsker mer innsikt og større valgmuligheter, sier Rune Blomhoff.

– Mange brystkreftberørte oppgir til Brystkreftforeningen at de sliter med skyldfølelse når de selv eller noen nær er blitt kreftsyk. Hva med ansvar – blir det pasientens skyld når de ikke har fulgt rådene?

– Kreftprosessen er meget kompleks. Veldig sjeldent kan man identifisere enkeltfaktorer som gjør at noen blir kreftsyke. For de aller fleste kreftformer er det mange faktorer som virker inn, i tillegg tilfeldigheter.

Blomhoff advarer oss mot å være for harde mot oss selv hvis vi blir eller er kreftsyke, selv om det er naturlig å forsøke og se tilbake på kostholdet for å finne årsaken.

– En oppvekker

I dag er mange svært opptatte av kosthold. Det kan også forlede folk til å tro at man har mer kontroll en man faktisk har over egen kropp og sykdomsbilde, mener han.

– Vi vet stort sett ikke årsakene til at den enkelte blir syk. Dessuten finnes det i dag effektiv behandling, og de fleste som blir rammet av brystkreft har gode sjanser. Det viktigste er å ta kreften som en oppvekker og optimalisere livsstilen sin med gode levevaner. Se framover og ikke bakover.

– Det er små endringer som skal til. Likevel kan det være utfordrende å være bevisst. Hvordan skal vi klare å overholde kostholdsrådene?

Fisk: *De fleste forskere er i dag enige om at omkring 50 prosent av krefttilfellene er relatert til livsstil, hvis man inkluderer kosthold, overvekt, røyking og fysisk inaktivitet. Foreløpige forskningsresultater antyder at fisk beskytter noe mot kreftrisiko, men effektene er fortsatt usikre og små. Innen en 10 årsperiode vet vi trolig mer, ifølge Rune Blomhoff. Illustrasjonsfoto: Prayitno / Flickr.*

Foto: Olearys / Flickr

– Det er oppnåelig for de fleste. Mange trenger apper og blir inspirert av det. Det er jo supert! Jo mer oppmerksom man er på kostholdet, desto bedre er det. Men bare pass på at man ikke blir sykelig opptatt av det. Da kan man falle i den andre grøften. Mange elsker å overtolke rådene for å få kontroll på livet, men det er ikke meningen med kostholdsrådene, advarer Blomhoff.

Rask effekt

De fleste forskere er i dag enige om at omkring 50 prosent av alle krefttilfeller er relatert til livsstil, hvis man inkluderer kosthold, overvekt, røyking og fysisk inaktivitet.

– Tar du grep om kostholdet og endrer levevaner sent i livet viser forsøk at det får en uventet rask, positiv effekt for helserisikoen din. Også hvis du har levd usunt tidligere i livet, sier Blomhoff og fortsetter:

– Men forskning viser også at livsløpseksponering er viktig, altså at det er levevaner over et helt livsløp som betyr noe.

Han råder folk til å ikke presse seg for mye og bli fanatiske.

– Det er ikke så farlig om man spiser 490 gram eller 500 gram rødt kjøtt i uken. Det er det helhetlige kostholdet som betyr noe. Det totale gjennom uka, månedene og i løpet av livet. Hvis vi skeier ut av og til, men ikke hver dag, så går det fint. Kroppen er robust og tåler det! ■

Livsstil og brystkreft

- Det finnes ingen entydig årsak til hvorfor stadig flere får brystkreft.
- Langvarig bruk av østrogentilskudd i forbindelse med overgangsalder øker risiko for brystkreft.
- Rundt 5 prosent av tilfellene skyldes trolig arv.
- For å redusere risiko bør man være fysisk aktiv og unngå overvekt, fedme, røyking og solbrenthet.

Kilder: Kreftregisteret, World Cancer Research Fund og Rune Blomhoff

– Tenk om man kan spise seg frisk!

Riktig kosthold gir Lise Fotland Aaseng (55) nok energi til å takle hverdagen med brystkreft.

Tekst: Anniken B. Gunleiksrud / CoreTrek
Foto: Ann Kristin Engbakken

Lise har brystkreft med spredning. Brystkreftdiagnosen fikk hun den 22. desember 2010. Juledagene gikk med til undersøkelser på Radiumhospitalet og første cellegiftkur ble gitt 3. januar 2011. Fra å være en aktiv trebarnsmor i full jobb ble livet hennes snudd opp-ned. Dette var starten på et omfattende behandlingsløp hvor Lise måtte gjennom både cellegift, operasjon og stråling. Etter dette måtte hun gå på antihormonbehandling i 7,5 år

og i dag plages Lise fortsatt av fatigue. Spørsmålet ble tidlig stilt: Hva kan jeg gjøre selv for å bedre sjansene til å leve lenge?

For to år siden fikk Lise konstatert brystkreft med spredning, og siden har hun gått på cellegift. I dag jobber hun 30 prosent i sin gamle jobb og er svært fornøyd med behandlingen på Radiumhospitalet – den håper Lise vil virke lenge. Men hun ønsker seg mer fokus på dette med kosthold når man har kreft.

– Da jeg spurte om hva jeg kunne gjøre selv, svarte legene at det ikke var noe annet jeg kunne gjøre enn å leve og forsøke å ha det så bra som mulig i tillegg til å være litt fysisk aktiv, sier Lise.

– Jeg har alltid vært bevisst på kosthold og ble ganske fort opptatt av hvor viktig det vi putter i oss av mat faktisk er, selv om det var vanskelig å finne god og riktig informasjon rundt dette temaet, fortsetter hun. Det er så mye informasjon der ute! Og det er vanskelig å vite hvilke kilder en kan stole på og hva som er riktig eller feil, sier Lise.

For å holde seg i så god form som mulig prioriterte hun å bruke noe av den lille energien hun hadde til å gå turer og å lage sunn mat. Hun sier det er viktig å føle at det er mulig å gjøre noe positivt selv.

– Kroppen min har virkelig fått juling disse årene, og jeg har forsøkt å gi den god og riktig næring for rett og slett å orke dette hardkjøret. Men jeg ønsker meg virkelig mer informasjon og kunnskap fra de som behandler oss om riktig kosthold, oppfordrer Lise.

Bevisst på kosthold

På spørsmålet om Lise har lagt om kostholdet etter at hun fikk påvist brystkreft er svaret ja.

– Jeg har lagt om kostholdet mitt gradvis etter at jeg ble syk, men det har foreløpig ikke blitt noen dramatisk endring, sier hun. Jeg er i prosess og er veldig interessert i all kunnskap rundt dette med kosthold, planter og urter.

– Jeg tror virkelig det er nødvendig å være mer bevisst nettopp på det med kosthold og jeg er veldig obs på de rådene som gis. Men det er frustrerende at vi ikke får god nok informasjon fra de som behandler oss på dette området. Jeg savner veldig et tilbud eller opplegg som gir oss gode svar, opplæring og hjelp til å ta valg som

Mer bevisst: *Lise har gradvis endret kostholdet etter at hun ble syk. Foto: Ann Kristin Engbakken*

gir kroppen riktig næring for å bekjempe sykdommen, fortsetter Lise.

Stadig ny informasjon

Det oppleves slik at legene ofte er mest opptatt av kosthold der kreftpasientene er underernærte. Det å rase ned i vekt under behandling er forbundet med fare for kritiske bivirkninger og da blir det viktigste å få i seg nok næring.

– For mange brystkreftpasienter er ofte det motsatte tilfelle, nemlig at vekten øker under og etter behandling. Da er det enda viktigere å få vite hvilken mat man bør spise og hvilken mat man bør unngå. I tillegg dukker det stadig opp ny informasjon som tilsier at rett kosthold også kan bidra til å bedre selve kreftsykdommen, sier Lise.

– Livet skal gå videre og en vil jo gjerne gjøre det en kan for å redusere faren for tilbakefall og spredning. Er det slik at flere kan leve bedre og lenger med rett kosthold? Kan flere unngå spredning? Hva er i så fall viktig og riktig å spise? Hva må man unngå? Hva er mindre viktig? Er sukker bannlyst? Hva med urter? CBD-olje? Keton-kosthold? Rådene er mange og ulike, svarene er ikke alltid så lette å finne. Legene er heller ikke samstemte her, fortsetter hun.

– Mange har rett og slett ikke den energien og de kreftene som kreves til å gå inn i dette, og det er tungt å lete opp all denne informasjonen selv. Legevitenskapen lener seg på forskning de er sikre på, og de har med seg underernæringsaspektet. Jeg savner tilbud som gir riktig og god kunnskap og konkrete råd. Det er viktig at kunnskap er tilgjengelig til rett tid og for alle.

Trenger kunnskap

Lise er helt tydelig på at man må forske mer på dette området for å finne ut hva som faktisk kan hjelpe, men hun ser også at dette er et tidkrevende og kostbart arbeid.

– Jeg bruker mye tid og ressurser på egen research siden jeg har ikke tid til å vente – jeg trenger kunnskap nå, sier hun tydelig.

Positiv innstilling

Lise mener egen innstilling til livet også er svært viktig. Det å forsøke å gjøre dagene så gode som mulig og samtidig leve så sunt som mulig, er viktig. Hennes livsmotto har hun lånt av svensken Peo Enquist: «En dag skal vi dø, men alle andre dager skal vi leve!»

– Hver og en må selv finne sin form for hva som er riktig. Jeg tror ingen skal bruke kreftene sine på å ha dårlig samvittighet for det livet en lever, selv om en ikke gjør alt rett. Det kan være svært krevende og slitsomt å få dagene til å henge sammen. Da er det ekstremt vanskelig å klare å gjøre gode grep for egen del i tillegg, sier Lise.

– Kreftgåten er jo ikke løst. Vi vet ikke alt om hvorfor vi får kreft eller hva som kan helbrede kreften. Og det som virker for noen virker jo ikke nødvendigvis for andre, selv om diagnosen tilsynelatende er den samme. Jeg er grenseløst imponert over de som virkelig går «all in» med kosthold og trening. Foreløpig er jeg kun en novise der, men jeg ønsker så veldig at alle gode krefter – også Brystkreftforeningen – kan bidra aktivt til å hjelpe oss alle til å klare å gjøre de rette grepene og få den rette kunnskapen! Det er godt for helsa på alle vis å kjenne at vi kan bidra selv også, avslutter Lise engasjert. ■

Noen tips fra Lise

- Små grep er bedre enn ingen grep! Start med det som er enklest for deg og det du tror du kan like og klare å gjennomføre. Gjør små endringer.
- Prøv å bruke energien på å ha god samvittighet for det du får til, ikke dårlig samvittighet for alt du ikke klarte eller fikk til!
- Les om informasjon og kosthold. Men vær kildekritisk.
- Det er enklest å starte med å kutte ut så mye sukker som mulig. Følg rådene om å spise grønnsaker, frukt og grønt. Kutt ned på kjøtt.
- Prøv å redusere stress og negativt fokus i eget liv. Det vil alltid gjøre godt.
- Fysisk aktivitet er bra. Litt er bedre enn ingenting. Min erfaring er at frisk luft og fysisk aktivitet gjør godt, ikke minst for den mentale helsen!
- Vi har alle et ansvar for egen helse. Ikke godta at vi ikke kan bidra med noen ting selv.

Sandnessjøen ble rosa

Vi i Brystkreftforeningen Sandnessjøen og omegn oppfordret butikker og kommunen m.v. til å farge byen rosa i oktober i forbindelse med Rosa sløyfe-aksjonen.

Vi kledde Sigrid-statuen i rosa bh, vi fikk lov å lyssette Helgelandsbruden (kirka) og Kulturbadet badet som i rosa lys. En stor rosa sløyfe lyste opp inne i Kulturbadet. En restaurant laget egne muffins, hvor deler av salget ble gitt til aksjonen.

Tusen takk til alle som var med på vårt rosa engasjement og takk til alle som støtter Rosa sløyfe.

Nå er Rosa sløyfe 2019 over men Brystkreftforeningen Sandnessjøen og omegn driver også et møtested for alle med en kreftdiagnose. Dette er litt ála et Vardesenter, og tilbudet kalles Hopen-treff. Hopenhuset ligger rett ved Helgelandssykehuset Sandnessjøen og har treff hver onsdag. Vi serverer kaffe/te og litt å bite i. Så går samtalen om det som opptar oss om løst og fast. Vi har foredragsholdere som kommer innom dersom vi har tema vi ønsker å fordype oss i.

--

Bente Tønder, leder og sekretær i Brystkreftforeningen Sandnessjøen og omegn

Rosa sløyfe-aksjonen på Ringerike

I tillegg til stands ulike steder arrangerte vi;

11/10 Oppgangssaga lyssatt rosa. Mye folk, salg av effekter, appell, underholdning. Den var rosa i tre uker. Utgiftene delt mellom Brystkreftforeningen vår, Kreftforeningen, Sparebankstiftelsen Ringerike og Aka AS.

17/10 Moteshow i samarbeid med Monas butikk, SkoDeg og Interoptik Løchen Foght, sted: Hønefoss vgs. Det var over 200 personer som kom. Modeller viste høstens mote. Sundvollen Hotell sponset kaffe, det var mange gode kaker, frukt og sjokolade. Elever fra skolen bakte flere kaker, GROW-GIRLS donerte en toetasjes kake med tilhørende muffins, mammaer og naboer hadde bakt mye godt! Ble utsolgt for lodd! Mange flotte gevinster, gitt av lokale butikker, bedrifter og enkeltpersoner. Takkebrev gitt alle i etterkant. Inntekten var på 49.000 kr! Rekord!

Vi har en «Dogris» på Shell som tømmes hver oktober måned. Når noen låner toalettet, gir de det de ønsker til grisen. Nytt i år er støtte fra Bailine. For hver person som kjøper timer i oktober, går en sum til aksjonen!

18/10 reiste 9 spreke damer til Oslo for årets Rosa sløyfe-løp! Vi fikk sponset midler fra Hønefoss Sparebank til en minibuss! Det var kjærkomment og praktisk med egen buss.

Vi ble invitert til Jentekveld av Sparebank1 Ringerike Hadeland på Gledeshuset torsdag den 24/10. Fikk en sjekk på 10.000kr til aksjonen!

30/10 inviterte vi alle som har hjulpet oss denne måneden på pizza-aften som takk for hjelpen. Vi var 17 stk som møtte på Salt&Pepper.

Alle inntekter fra aksjonen, sendes i sin helhet inn. Totalt innsend til aksjonen: kr. 115.320.

--

Hilsen styret i Brystkreftforeningen Ringerike og omegn

Bilde til venstre: Huset der Dronning Sonja vokste opp som idag står på Maihaugen.

Blåtur og Rosa Sløyfe i Otttadalen

Brystkreftforeningen i Ottadalen arrangerte Blåtur 5. september 2019.

Anne Marie og Aud som er foreningens turkomité hadde lagt opp til Blåtur.

Oppmøte i Vågå. Totalt 6 damer dro på tur. Mange trodde nok at vi skulle vestover, men vi svingte bilene mot sør. Nedover Gudbrandsdalen gikk ferden.

Vi svinga innom Ringebu Prestegård. Her var det mange fine utstillinger å se på. Kan jo nevne blant annet maleriene av Jakob Weidemann, men det var skulpturer, akvareller, tekstilkunst, kunsthåndverk og barnekunst. I tillegg så vi på Stavkirkeutstillingen. Kaffe og rømmevafler ble servert etter en fin runde i utstillingene.

Vi forlot Ringebu, og fortsatte sørover. Undringen blant damene fortsatte; hvor skulle vi nå?

Maihaugen var vår endelige destinasjon. Her fikk vi med oss en utrolig flink ung mann som guide.

Vi gikk gjennom boligfeltet, og fikk med oss hus fra år 1915-2001.

Artig å se hvilken forandring som har skjedd med alt teknisk, kjøkkenmaskiner, møbler osv. Må vel si at vi har det veldig lettvint i dag, mot dem som har levd før oss. Spesielt artig var det å få se hvor Dronning Sonja vokste opp.

Blåturen ble avsluttet med en god middag på Egon.

En fornøyd damegjeng kom tilbake til Vågå utpå kvelden, og turkomiteen kunne si at Blåturen var suksess.

Under Rosa Sløyfe-aksjonen i oktober hadde vi stand i Vågå, Lom, Heidal, Sel og Skjåk.

Totalt samlet vi inn kr 59.600.- et resultat vi er veldig godt fornøyd med. I denne summen er det kr 5000.- som ble gitt fra Skårvangen-og Skogbygda Grendalag, etter deres årlige Finnasus-festival. Kafeen Andre Etasje i Vågå arrangerte klesbyttedag, og inngangspengene på kr 3000.- ble gitt til Rosa Sløyfe-aksjonen.

Vi i Brystkreftforeningen Ottadalen gleder oss til nye turer, og neste års Rosa sløyfe-aksjon.

--

Aud Jettheim, sekretær

Bilde av rosa sløyfe-sluk

Fikk endelig tid å komme meg ut for å teste min nye Brystkreftforeningen-sluk. Den virket fint.

--

Fra innsender Tobias Andersson

Læring på tvers av grenser

For litt siden var over 50 innvandrerkvinner samlet for å få informasjon om brystkreft og mammografi. Dette er et samarbeide mellom Brystkreftforeningen Øvre Telemark og Notodden Mangfold- og Læringssenter. Vi fikk bruke noen av deres undervisningstimer for å informere.

Vi var tre fra Brystkreftforeningen og en kreftsykepleier fra cytostatica-klinikken på Notodden Sykehus som ønsket å spre kunnskap om brystkreft og hvordan sjekke seg. Vi laget et opplegg som vi presenterte for de innvandrerkvinnene som hadde lyst til å komme for å få vite mer om sykdommen. Det kom over 50 interesserte!

Informasjonen ble gitt i form av film som viste hvordan man selv kan undersøke brystene, et foredrag som ble tolket i de språkene som var aktuelle og ved hjelp av silikonproteser med og uten kuler. Det som var gledelig var at alle var så åpne for å trykke og kjenne på protesene, de spurte mye og var veldig interesserte i temaet.

Vår forestilling om at snakk om sykdom generelt og brystkreft spesielt er tabubelagt for mange grupper ble gjort til skamme! Vi hadde en flott dag med en lydhør gruppe, dette frister til gjentakelse!

Etter nylig å ha vært deltakere på Brystkreftforeningens tillitsvalgtkonferanse fikk vi anledning til å fortelle om vårt arbeide. Vi ble overrasket over at nesten ingen har hatt liknende informasjon for innvandrerkvinner. Dette trenger mer fokus.

--

Ved styret i Brystkreftforeningen Øvre Telemark

Bra jobba-utmerkelse til Haugaland

Vi i Brystkreftforeningen Haugaland sender et bilde og en faksimile fra bladet «Jobb og Næring» som utgis av Næringsforeningen i Haugesund. Vi fikk nemlig prisen «Godt jobba» som de deler ut en gang pr. måned til en bedrift i nedslagsfeltet.

I artikkelen heter det blant annet:

Bra jobba-utmerkelsen i oktober: Brystkreftforeningen.

Det måtte bli Brystkreftforeningen Haugalandet som fortjente «Bra jobba» utmerkelsen vår for oktober.

Foreningen tilbyr lokalt nettverk for brystkreft-berørte, arrangerer aktiviteter for sine medlemmer og driver et omfattende informasjonsarbeid utad. De 316 medlemmene fra hele regionen bidrar til at foreningen er godt synlig, skaper engasjement og år derfor også god respons når de klapper i hendene og vil ha folket i aktivitet for å understøtte formålet. Over 1600 deltok på Rosa Sløyfe løpet nylig og bekreftet med det at engasjementet også ute blant folk flest er sterkt. Den 26 år gamle Brystkreftforeningen på Haugaland er inne i ei god bølge. Det er en av de mest aktive av de 55 brystkreftforeningene rundt om i landet vårt. Styreleder Olaug Høie Mortensen takker både omgivelsene og deltakerne i løpet for støtten. Den inkluderer også lokalmediene i forbindelse med promoteringen av løpet. Overskuddet går uavkortet til å videreføre den omfattende forskningsinnsatsen som pågår på dette feltet. – Denne kreftformen preger dessverre familielivet til mange. Statistikken viser at hver dag får ni nye kvinner brystkreft. Kreftformene er forskjellig og krever ulik behandling. Tidligere var dette en tabulagt diagnose blant kvinner. Dette er endret. Jo mer vi fokuserer på denne kreftformen, jo flere velger å sjekke seg når bekymring oppstår, sier Olaug Høie Mortensen og minner samtidig om at i snitt får også tretti menn brystkreft årlig. Mange sjekker seg for seint. – Vi har en jobb å gjøre også blant menn, slår hun fast. Fruktkurv og diplom ble tildelt foran Amanda-statuen utenfor Festiviteten. Hun ble for anledningen selvsagt bekledd med en rosa bh.

--

Gerd Lise Dalen, sekretær i Brystkreftforeningen Haugaland

25-års jubileum feiret på Sommarøy

Brystkreftforeningen Tromsø og omegn markerte sitt 25-års jubileum med tur til fiskeværet Sommarøy fredag 6.sept til lørdag 7.sept 2019.

Vi var 29 damer som tok buss til Sommarøy Arctic Hotel, hvor vi hadde en hyggelig kveld med nydelig 3-retters meny og sosialt samvær med sang og taler.

Dagen etter spiste vi frokost på hotellet før vi utforsket nærområdet. Noen gikk turer, andre besøkte Husflidslaget og bruktbutikk. Deretter reiste vi med buss til Yggdrasiltunet Gårdshotell hvor vi fikk servert lunsj, kaker og kaffe i nydelige omgivelser.

Et fantastisk jubileum med fantastiske damer.

--

Lene Rundhaug, leder i Brystkreftforeningen Tromsø og omegn

KRYSSORD av Jan-Tore Stien

OPP-BEVA-RINGS-MØBEL
LÆRE-STED
INNTIL
FORBIN-DING
ILDNE
FOR-SINKET
OPP-GLØDD
VER-DENS-DEL
OVER-BYGG
MUSE-FANGER
VÆRE STEMT FOR
SURRE
I VANNET
FOR-ANDRE
BUORM
FERSK I FAGET
BEDRA
UNA-TURLIG
VARSLE
HOVED-STADS-BEBOER
REGEL-MESSIG
LOVORD
PÅ-SKUDD
ELDRE PERSON
RUTSJE
SKUE-PLASS
UNDER TAK
SPE-TAKKEL
SLETT
DRIVE AP MED
RIKKE
REGIST-RERE
VRENGE
SKI-SESONG
LØFTE
EN FRYD FOR ØYET
EKS-KLUSIV
VÆRE I FYSISK AKTI-VITET
AD OM-VEIER
EIEN-DOM-MELIG
LYSTIG AFFÆRE
ÅPNING
SVARET
DETALJ
FOR-BEHOLD
BITTER
FREDS-SYMBOL
HEFTIG
FORENT
BRØD-TYPE
NAM!
FOR-RÆDER

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

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

Lett

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

Vanskelig

Vinner av Athene kryss 3-2019 er:
Elfrid Lindgren, 3430 Spikkestad

SUDOKU av Jan-Tore Stien

Lett

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

Vanskelig

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

Bli med i premietrekningen!

Send kryssord innen 30. mars til
Brystkreftforeningen
Postboks 78 Sentrum
0101 Oslo

Merk konvolutten:
Kryssord
Athene 1/2020

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
- Anbefaler timebestilling på tlf. 32 80 80 80
- Gratis kundeparkering

VI HOLDER TIL RETT VED SYKEHUSET OG LEGEVAKTEN I DRAMMEN

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

ANNONSE

ÅPNINGSTIDER: Mandag - onsdag og fredag kl 9-16 Torsdag 9-17, lørdag stengt.
MEDI BUSKERUD | **ADR:** Rosenkrantzgata 11, 3018 Drammen | **TLF:** 32 80 80 80 | **EPOST:** medi@medi.no

MEDI BUSKERUD HELSEARTIKLER

NOEN Å SNAKKE MED?

MØT ANDRE BRYSTKREFTBERØRTE

Brystkreftforeningen har opplærte likepersoner som selv har erfaring med brystkreft. De har tid til å lytte, og deres erfaring kan være til hjelp for deg.

Ta kontakt med nærmeste lokalforening, sekretariatet eller besøk våre nettsider for mer informasjon.

BRYSTKREFTFORENINGEN
T: +47 21 49 24 79 | E: post@brystkreftforeningen.no | W: www.brystkreftforeningen.no

ANNONSE

Brystkreftforeningen

ANNONSE

Novartis

Vårt løfte til pasienter og pårørende

- Respektere og forstå pasientens perspektiv
- Sørge for tilgang til våre legemidler
- Gjennomføre kliniske studier
- Anerkjenne viktigheten av åpenhet

Pasienter og pårørende skal vite hva de kan forvente seg av oss. Vi forsker innen nye og innovative områder hvor vår innsats kan være til størst nytte.

NOVARTIS

NO1902968982

ANNONSE

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

Replens har klinisk dokumentert like god effekt som lokal østrogenbehandling

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

amoena
Supporting Confidence

TILPASSET DIN UNIKE SILUETT

Tilpasset deg

NYHET AMOENA ADAPT AIR XTRA LIGHT 2S^N

TILPASSER SEG DIN UNIKE FASONG

Egen pumpe og integrert luftkammerteknologi for individuell tilpassing. Kombinasjonen av vårt patenterte temperaturregulerende Comfort+ lag og myk Intouch Lettsilikon, bidrar til at vår nye brystprotese føles komfortabel hele dagen.

Les mer og finn din lokale Amoenaforhandler på amoena.no

comfort+

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

EUROPA DONNA NORWEGIAN BREAST CANCER SOCIETY

Pårørendealliansen

NORGES INNSAMLINGSRÅD

INNSAMLINGSKONTROLLEN GODKJENT

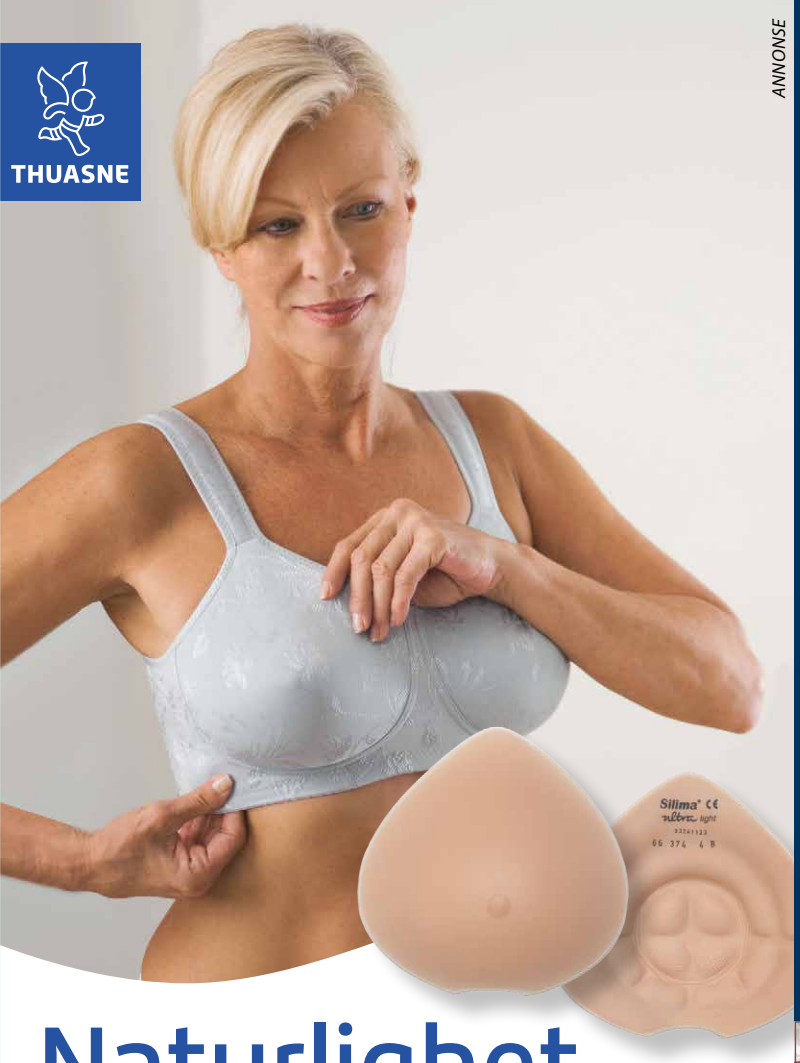
Støtt oss med vipps 98087

Tilsluttet KREFTFORENINGEN

KREFTFORENINGEN BRYSTKREFTFORENINGEN

ANNONSE

THUASNE



Naturlighet
fra Silima®

Silima brystproteser lages for hånd i et hudvennlig materiale som er svært behagelig, også for meget sensitiv hud. Vi vil helt enkelt at våre brystproteser skal kjennes så naturlige ut som mulig, ikke bare når det gjelder form og utseende.

Med mer enn 45 års erfaring kan vi tilby et stort utvalg av brystproteser slik at du skal kunne velge den som kjennes mest naturlig for deg.

Våre brystproteser er tilgjengelig i Bandagistbutikker og utvalgte apotek i hele landet. Ta gjerne kontakt med oss dersom du vil vite mer om produktene, eller finne din nærmeste forhandler.

AVALON MEDICAL

Silima Serena

Distributør i Norge:
Avalon Medical AS
Biskop Jens Nilssønsgt. 5A
0659 Oslo
+47 23 03 63 70
bestilling@avalon-medical.no
www.avalon-medical.no

Ansvarlig Apotek/Bandagist:
Karin Synnøve Sømme
+47 92 82 64 82
karin@avalon-medical.no

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

Hvordan mestre endringer i livet 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.

Gjennom kunnskapsformidling, erfaringsutveksling, sosiale- og fysiske aktiviteter vil du få innsikt i hvordan å mestre dine utfordringer, og hva som kan være mest hensiktsmessig for veien videre i livet.

Livsmestringskurs «Kreft – hva nå?»

På dette kurset treffer du andre med samme diagnose som er i tilnærmet lik situasjon som deg selv. På kurset får du blant annet:

- Kunnskap om kreftbehandling
- Innsikt i seneffekter og håndtering av psykososiale utfordringer
- Veiledning i fysisk aktivitet med tips og råd
- Informasjon om kosthold og ernæring

Pårørende deltar i kurset på lik linje med den som har kreftdiagnose og får mulighet til å dele erfaringer med andre pårørende i egne grupper. 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.

Temakurs

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

En oversikt over alle våre kurs finner du på www.montebellosenteret.no

Søknadsskjema og søknadsveiledning finnes på www.montebellosenteret.no. Søknad og vedlegg må være mottatt hos Montebellosenteret 5 uker før kursstart.

«Kreft – hva nå?»

BRYSTKREFT

Kurs 10	6.–13. mars
Kurs 23	5.–12. juni
Kurs 33	14.–21. august
Kurs 43	23.–30. oktober

MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet

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

ANNONSE

Repadina® plus

Hormonfri med hyaluronsyre

Vaginal tørrhet er et vanlig problem

034-REP-NO-2019

Symptomer på vaginal tørrhet:

- Ømhet eller kløe i og rundt skjeden
- Smerter eller ubehag under samleie

Årsaker til vaginal tørrhet:

- Overgangsalder
- Skader forårsaket av kjemoterapi og strålebehandling
- Under amming

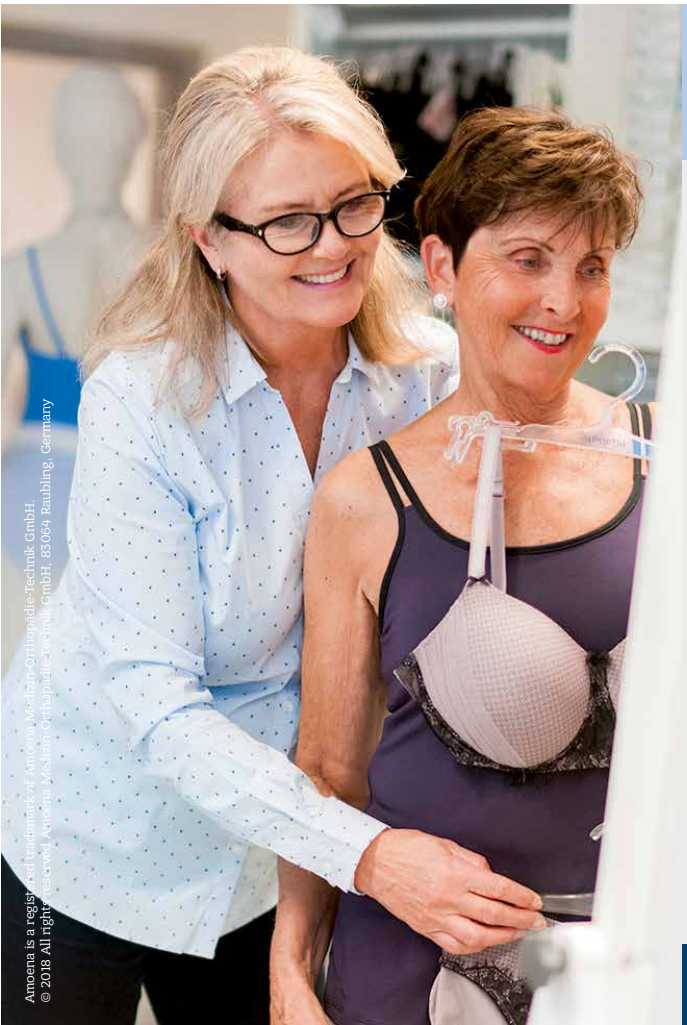
Repadina Plus vagitorier
Til deg som foretrekker hormonfri behandling for vaginal tørrhet

Tilgjengelig på apotek
www.repadina.no

Repadina Plus er reseptfritt

Azanta
Azanta AS – Norge | info.no@azanta.com | www.azanta.com

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

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

RETURADRESSE: Brystkreftforeningen, PB 78 Sentrum, 0101 Oslo

NORGE P. P.
posten

ANNONSE

Pfizer er et av verdens ledende innovative legemiddelselskap

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

Pfizer

PP-ONC-NOR-0151