

På pletten

ABCDE

Lær at spotte tegn på
modermærkekræft

MARK LE FEVRE

→ Jeg er lidt hypokonder. Eller lad mig sige det
sådan her. Jeg har fuldstændig tjek på min krop

Derma Korps

→ Nyt korps i kamp mod kræft

MPNE Nordic

→ Nordisk netværk deler viden

Læs om
UV Indeks-
app
og solråd



På pletten

Kære læser,

AF THOMAS SCHIERMACHER, REDAKTØR

→ Coronaen er over os. I skrivende stund er landet mere eller mindre lukket ned. Kun nogle børn er i skole, kun nogle mennesker tager på arbejde og andre arbejder hjemmefra.

For kræftpatienter og deres pårørende er situationen ikke rar. Som patient er man særlig udsat og skal passe ekstra meget på ikke at blive smittet med Corona-virus. Samtidig betyder pandemien, at man ikke altid kan have bisiddere eller pårørende med til orienteringer og behandlinger på hospital og hos lægen. Det er utrygt, men heldigvis er der mulighed for at bruge nogle af de mange digitale løsninger. Det er næsten som at være der selv, så den mulighed er værd at benytte sig af i mangel af bedre.

Vi har skruet et spændende magasin sammen til jer denne gang med masser af gode historier. Flere af dem er helt uden Corona.

God læselyst!

PAMO | 23 36 80 49

Netværksgrupper

Bornholm

København

Roskilde

Odense

Aalborg

Aarhus

Åbenrå



På pletten

NR. 06 / Juni 2020
ISSN: 2446-4570

PAMO

www.modermaerkekraeft.dk
T: 23 36 80 49
M: info@modermaerkekraeft.dk

CVR 32 11 31 33
Bank Nordea:
reg. 2294 konto 0723388155
MobilePay 29149

KONTAKT PÅ PLETTEN

tokeolsson@gmail.com

REDAKTØR

Thomas Schiermacher
Toke Thye Olsson

SKRIBENTER

Lene Ottesen
Thomas Schiermacher
Cancer.dk
Toke Olsson

FOTO

Thomas Schiermacher
Toke Olsson
Shutterstock
Flat Icons

LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Toke Thye Olsson

PÅ FORSIDEN

Mark Le Fevre

4 Nyt fra bestyrelsen

Artikkel af:
Lene Ottesen

Hvad er der sket siden sidst og hvad skal der ske fremadrettet.

12 Solkampagnen

Artikkel af:
Toke Olsson

Sommeren er over os pas på dig selv og dine nærmeste. Læs om hvad solkampagnen.dk anbefaler.

18 Kræftpakke

Artikkel fra:
Cancer.dk

Er der mistanke om, at du har en kræftsygdom, skal du henvises til et pakkeforløb

22 Derma Korps

Interview med:
Alan Wiingreen

Nyt korps i kampen mod kræft. Derma Korps underviser bl.a. frisører i at spotte tegn på kræft.

30 Corona-risiko Pas godt på dig selv

Artikkel af:
Thomas Schiermacher

Flere kræftpatienter har behov for hjælp til behandling af symptomer

6 Kort Nyt

Artikkel af:
Thomas Schiermacher

Kort nyt kigger på UV-app, hjemmelavede hårpynt og nye bøger

14 Mark Le Fevre

Interview med:
Komikeren Mark Le Fevre

En bule i hovedbunden satte gang i kræftpakke, angst og store følelser

21 Hold øje

Artikkel fra:
Cancer.dk

Modermærkekraft hvad skal du holde øje med. Og ved danskerne det?

27 MPNE Nordic

Interview med:
Sanne Wiingreen

En nordisk udstikker af MPNE, skal ruste patienter og pårørende i bestræbelserne på at blive raske.

32 C-vitamininjektion

Interview med:
Anja Olsen

Som kræftpatient er man ofte villig til at gå langt for at bekæmpe sygdommen. Er alle alternative behandlinger gode?

Nyt fra bestyrelsen

AF LENE OTTESEN, FORMAND

2020 har indtil nu været et helt anderledes år end forventet – for os alle! Coronavirus har ændret vores hverdag og vores måde at være sammen på. Vi er alle blevet bevidste om, at vi nok er endnu mere sårbare end vi nok lige tænkte på. En ny virkelighed vi må leve med – sikkert langt ud i fremtiden.

Men det skal ikke ændre på Patientforeningen Modermærkekræfts indsats fremover. Vi fortsætter med at invitere til netværksmøder og arrangementer – selvfølgelig ud fra gældende retningslinjer.

At mødes med andre med samme sygdom, bekymringer, glæder osv. giver energi og overskud i en svær tid.

Inden Danmark lukkede ned først i marts, nåede vi i januar at holde et stort møde i Rønne på Bornholm med godt fremmøde af interesserede patienter og pårørende. Et spændende foredrag ved Troels Holz Borch, læge og PhD, Nationalt Center for Cancer Immunoterapi, afdelingen for Kræftbehandling, Herlev Hospital. Det er første gang vi har arrangeret et foredrag på Bornholm – men ikke sidste gang! Vi ses igen i 2021.

I januar nåede vi også at mødes en lørdag med vores tovholdere, det er dem I vil møde, dem der byder velkommen, når I mødes til netværksmøder rundt op i landet. Lige nu er vi repræsenteret med

netværksmøder i Herlev, Odense, Åbenrå, Århus, Ålborg. Hold øje med vores aktivitetskalender på hjemmesiden, her ligger de planlagte datoer. Vi håber på at vi kan invitere igen i efteråret, og gerne flere steder i landet.

AFLYSTE ARRANGEMENTER P.GR.A. CORONA:

Alle netværksmøder i marts – april - maj og juni har været aflyst.

Vores planlagte weekend for forældre med børn under 12 år den 2.- 3. maj blev desværre aflyst – vi arbejder på at finde en alternativ weekend.

Vores Nationale Modermærkekræftdage i marts 2020 måtte vi aflyse – men ny dato er fundet, så sæt allerede nu X i jeres kalender den 21-22. november 2020. Invitation udsendes til medlemmer, mange er allerede tilmeldt. Invitationen lægges op på vores hjemmeside til august. Der er stadig ledige pladser, det koster 100 kr for medlemmer at deltage. Ikke medlemmer betaler 1000 kr. for weekenden. Er du interesseret i at sikre dig en plads, er du velkommen til at lægge en mail til info@modermaerkekraeft.dk, så vil du få tilsendt invitation direkte. Sidste tilmeldingsdato vil være **1. oktober 2020.**

Generalforsamling 2020 måtte aflyses p.gr.a. Corona. I skrivende stund vides ikke hvornår vi kan samles og afholde generalforsamling 2020.

Nationale Modermærkekræftdage

d. 21.-22.-November 2020

Foreningens medlemmer får tilsendt invitation med link til tilmelding.

Lørdag d. 21. November

- Kl: 9.30-10.00** Registrering af deltagere og kaffe
- kl: 10.00-10.15** Velkommen og praktiske oplysninger
- v. Lene Ottesen Formand
- Kl: 10.15-11.00** ”Hvordan undersøger jeg huden for modermærker”
Tilbud om at se på modermærker kl. 17,30-19,00
- v. *Speciallæge i hudsygdomme Dr. Med. Monica Gniadecka*
- Kl: 11.00-11.15** Pause
- Kl: 11.15-12.15** Forstå modermærkekræft - overblik over sygdommen og stadietdeling.
Præsentation af DMD – hvad kan gode data bruges til for patienterne?
- v. *Læge og phd.stud. Neel Maria Helvind, Herlev*
- Kl: 12.15-13.15** Frokost
- Kl: 13.15 –14.30** At være pårørende
- v. *Psykolog Camilla Schrøder*
- Kl: 14.30-15.00** Kaffe
- Kl: 15.00-15.45** Gode råd til forebyggelse af modermærkekræft
- v. *Specialkonsulent i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne Christine Behrens*
- Kl: 15.45-16.00** Pause

- Kl: 16.00-17.30** Håndtering af psykiske og fysiske udfordringer ved kræftsygdom og behandling
- v. *Professor, dr.med., cand.psych. Bobby Zachariae*
- Kl: 19.00 -** Middag

Søndag d. 22. November

- Kl: 7.00-9.00** Morgenmad
- Kl: 9.15 – 9.45** Patientinddragelse i sundhedsvæsenet, erfaringer fra Sundhedsstyrelsens Pakkeforløb for modermærkekræft og Medicinrådets fagudvalg
- v. *Sanne Wingreen Bestyrelsesmedlem*
- Kl: 9.45-10.15** Godkendelse af nye lægemidler i EU herunder Danmark
- v. *Merete Schmiegelow Næstformand*
- Kl: 10.15-10.30** Pause
- Kl: 10.30-12.00** Nuværende og fremtidige behandlingsmuligheder.
Deltagelse i kliniske forsøg?
- v. *Professor Inge Marie Svane*
- Kl: 12.00-13.00** Frokost

KORT NYT

PAMO får Kræftens Bekæmpelses Hæderspris

AF CANCER.DK

PAMO og 19 andre patientforeninger fik tidligere på året Kræftens Bekæmpelses Hæderspris 2020. Prisen bliver givet for foreningernes store arbejde, der både hver især og samlet set gør en stor og betydningsfuld indsats for kræftpatienter og pårørende i alle dele af kræftforløbet. Hædersprisen blev overrakt af formand for Kræftens Bekæmpelse Helen Bernt Andersen på World Cancer Day.

De 20 patientforeninger og -netværk arbejder for at gøre en forskel for patienter og pårørende inden for en bred vifte af specifikke kræftdiagnoser, mens andre har et bredere perspektiv, som f.eks. familier med kræftramte børn, senfølger eller motion. Alle samarbejder med Kræftens Bekæmpelse – nogle af foreningerne er store og landsdækkende med flere tusind medlemmer, mens andre er små netværk, der mødes med jævne mellemrum. Fælles for dem alle er, at de drives af ildsjæle, som selv har haft en kræftsygdom inde på livet, og som brænder for at gøre en forskel for andre i samme situation.

De 20 patientforeninger og -netværk Kræftens Bekæmpelses Hæderspris 2020 fik prisen overrakt af formand for Kræftens Bekæmpelse Helen Bernt Andersen. Det skete ved et arrangement i Skuespilhuset i København, som også var en markering af World Cancer Day. Helen Bernt Andersen begrunder valget således: "Patientforeningerne modtager i år Kræftens Bekæmpelses Hæderspris for det store og helt



unikke arbejde, de hver dag gør for kræftpatienter og pårørende i Danmark. Det er imponerende, hvordan disse mennesker bruger deres fritid på at engagere sig sundhedspolitisk, på at deltage i arbejdsgrupper og udvalg, på at besvare telefonopkald fra bekymrede patienter og deres pårørende, på vidensdeling, på pressearbejde og på konstant at være opdateret med en enorm detailviden på netop deres specifikke område," sagde Helen Bernt Andersen.

KRÆFTPATIENTER FINDER TRØST HOS LIGESINDEDE

På trods af at man som kræftpatient kan være omgivet af et stort netværk af familie og venner, føler nogle sig alene med deres tanker, følelser og erfaringer igennem kræftforløbet. Mange patienter og pårørende har derfor stor glæde af at møde andre mennesker, som står i en lignende situation, eller som har gennemlevet et lignende forløb. I mødet med ligestillede beskriver mange patienter og pårørende at opleve en helt særlig forståelse for det, de gennemgår.



Bornholm får sit eget PAMO-netværk

”Det betyder virkelig noget at kunne tale med andre i samme situation. Nogen der forstår, præcis hvordan det er. Nogen der kan fortælle, hvordan de har håndteret deres oplevelser under en kræftsygdom. Ildsjælene bag de 20 patientforeninger og -netværk har selv gået vejen og kan med deres erfaringer gøre en kæmpe forskel for kræftpatienter og deres pårørende ved at give håb, styrke og sammenhold,” sagde Helen Bernt Andersen.

Det er 10. gang, at Kræftens Bekæmpelse uddeler sin hæderspris på 50.000 kr. Med prisen ønsker Kræftens Bekæmpelse at påskønne en person eller gruppe, som har gjort en særlig indsats inden for kræftområdet, herunder også forebyggelse af kræft.

Hvad er World Cancer Day?

World Cancer Day markeres verden over hvert år den 4. februar. Formålet med dagen er at gøre opmærksom på kræft og opfordre til bedre forebyggelse, opdagelse og behandling af sygdommen med det mål, at færre mennesker rammes af kræft, og at færre dør af sygdommen

Patientforeningen Modermærkekræft har besluttet at oprette et netværk på Bornholm. Netværket skal give patienter med modermærkekræft og deres pårørende mulighed for at mødes og tale om sygdommen med ligesindede.

Etablering kommer i kølvandet på, at PAMO fik konkrete henvendelser fra patienter på Bornholm, der ønskede mulighed for at mødes og tale om den situation, de stod i. Det førte til, at formand for PaMo, Lene Ottesen, tog initiativ til at sætte netværket i gang.

Netværket havde opstart i januar, hvor der var foredrag ved Troels Holz Borch fra Nationalt Center for Cancer Immunoterapi, Afdelingen for Kræftbehandling på Herlev Hospital. Foredraget gjorde de fremmødte deltagere klogere på sygdommen, hvilke behandlingsmuligheder der er og på de bivirkninger, der kan følge med.

”Med den opstart, så håber vi, at netværket kan komme godt i gang. Patientforeningen støtter alt det vi kan og vi byder i den grad Bornholm velkommen”, siger landsformand Lene Ottesen.

Desværre er Corona-epidemien kommet i vejen for de fysiske møder alle landets netværksgrupper. PAMO følger myndighedernes anvisninger og håber på, at det snart bliver muligt, at mødes med ligesindede i netværkene igen.

Ny bog

Lev stærkt, dø smukt



Hvis du nu vidste, at din kræft var terminal og det kun var et spørgsmål om tid, før sygdommen indhentede dig og du skulle sige farvel til familie og venner, hvordan ville du forberede dig?

Thomas Nybo blev 45 år. Men, inden han døde af knoglemarvskræft nåede han, sammen med sin kone at skrive en stærk og personlig beretning om at håndtere sorgen over, at den ene skal leve, og den anden skal dø. Han og hans familie tog den sidste tid i Thomas' liv og forandrede den til en lang fejring af det levede liv og den tid, der var tilbage.

Bogen hedder "Lev stærkt – dø smukt – En fortælling om at turde sige farvel". I den skildrer

Mette Bording Nybo sorgen, kærligheden, erkendelsen og bearbejdningen i forbindelse med Thomas dødsfald i maj 2019.

Familien tog i fællesskab sorgerne på forskud og fik sagt farvel. Med åbenhed om sygdommen og sorgen fik Mette og de tre sønner sagt farvel over lang tid og det satte dem fri til at fortsætte livet – uden Thomas. De forberedte sig på døden ved at fejre livet og holdt blandt andet en stor forsamlingshusfest på deres 17-års bryllupsdag.

Thomas Nybo døde af en knoglemarvskræft, der langsomt havde nedbrudt hans krop. Sygdomsforløbet strakte sig over tre år. Men kræften slog ikke hans lyst til at elske livet ihjel, den tog ikke hans lyst til at bruge sin krop og der var altid plads til at give og få kærlighed.

Thomas Nybo skrev en tale, der blev læst op ved hans egen begravelse. I den stod der: "Jeg ønsker jer alle en dejlig dag – og et dejligt liv. Husk, at vi ikke gør livet op i de antal år, vi får i lotteriet, men i alle de ting, vi vælger at fylde det med."

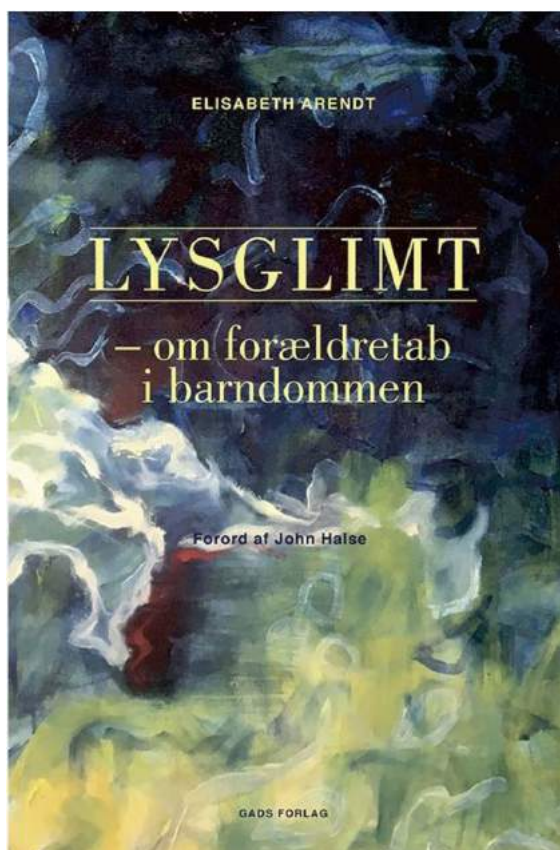
I månederne op til og i ugerne efter hans død skrev hans hustru Mette så bogen, der altså handler om troen på det gode og på kærlighedens frisættende kraft og om hvordan man sammen kan tage styring over et liv i kaos, så man både før, under og efter døden kan finde mening og livslykke.

Bogen viser, at man kan komme overens med det uafvendelige, mens den døende stadig er i verden. Og den viser, at man kommer langt med kærlighed til livet.

"Lev stærkt – dø smukt – En fortælling om at turde sige farvel" er skrevet af Mette Bording Nybo og er udkommet på Gads Forlag.

Ny bog

Sorgen når børn og unge mister



”Lysglimt” er en personlig beretning om at miste en forælder i barndommen. Bogen giver et indblik barnets sorgunivers og modstandskraft.

Hvert år mister omkring 7000 børn og unge en forælder eller en søskende og endnu flere deres bedsteforældre. ”Lysglimt” er en skarpt vinklet bog om forældretab i barndommen, og om hvordan mødet med døden og sorgen påvirker barnet.

Det er Elisabeth Arendt, der er forfatter til bogen. Til daglig er hun præst i Glostrup Sogn på den københavnske vestegn og da hun var 11 år, mistede hun sin far. I Lysglimt giver Elisabeth Arendt læseren indblik i, hvordan tabet af en forælder kan

have store efterveer og efterlade barnet med følelser som skyld, afmagt og ensomhed.

Men selv om sorgen sætter spor, der er hårde, så er der også hjælp at hente i Arendts bog. I ”Lysglimt” viser det sig også, at sorgen med tidens, venners og familiens hjælp kan vendes til lys og livslyst.

Udgangspunktet for bogen er forfatterens og hendes tre søskendes meget forskellige oplevelser af tabet af deres far for over 30 år siden, da de var mellem 3 og 11 år gamle.

Med afsæt i teoretiske overvejelser over sorg og sorgreaktioner beskrives tidspunktet omkring dødsfaldet, livet efter tabet, og hvordan sorgen og den døde er blevet en del af deres livshistorie.

”Lysglimt er skrevet af Elisabeth Arendt og er udkommet på Gads Forlag.

Hårpynt med humør



Inge Schneider fra Als har fået en god idé til at skjule sit operationsar. Hun producerer selv hårpynt, der matcher tøjet og sætter kulør på tilværelsen.

”Jeg er sådan lidt kreativ. Og jeg fandt på, at man kunne lave de her hårpynte-ting.” Sådan fortæller Inge Schneider om, hvordan hun opfandt en måde at skjule sit operationsar på. Inge er 77 år og i november 2018 blev hun opereret i hovedbunden, hvor hun fik fjernet et modermærke.

”Jeg havde en knop på isen og jeg var nok lidt for længe om at gå til hudlægen med det. Jeg troede ikke det var noget. Men det var det;” fortæller hun.

Inge gik gennem to operationer. Der efterlod et stort ar på ca. 8 cm.

”Så fik jeg en toupé. Men det var sådan noget glat hår og man kunne kun lave en frisure og det er jeg ikke til, ” siger Inge i telefonen fra Augustenborg på Als, hvor hun bor.

At have en bar plet uden hår var ikke rart. Det generede Inge. Hun vil gerne være pæn og forfængeligheden blev ramt af operationsarret.

”Det betød meget for mig at miste det hår. Jeg går op i mit udseende, så det betyder meget for mig, ” siger hun.

Og da toupéen ikke kunne løse problemet med trangen til at skifte frisure, fik det Inge til at tænke ud af boksen og selv finde på en løsning, der var bedre og faldt mere i hendes egen smag.

”Jeg fandt på at lave det her hårpynt. Jeg laver en bund af filt, der er lidt længere end arret og så syr jeg en rund filt på det stykke. På det runde stykke sætter jeg pynten fast og så klipser jeg det fast i håret, ” forklarer hun. Filten finder hun i hobbyforretninger.

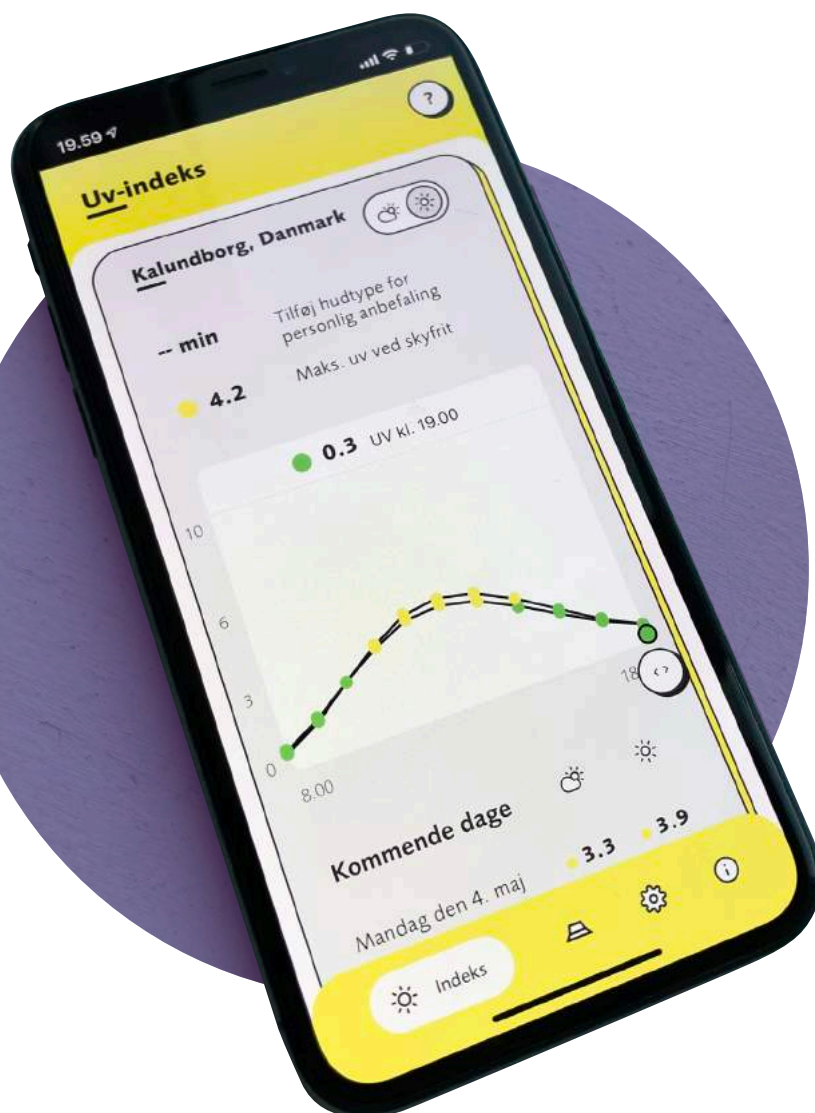
”Man kan få det i alle mulige farver, ” fortæller Inge.

Selv pynten er let at få fat i. Den køber Inge, hvor hun ellers handler. Det kan være hårelastikker, sløjfer, fjer eller noget andet man synes er pænt. Hos Inge, der skal det matche.

”Dem jeg laver, de passer til mit tøj og min makeup, siger hun.

”Jeg er glad form, at jeg fik den idé og måske er der nogle andre, der kan blive inspireret. Det vil bare være dejligt.”

Indtil videre har Inge lavet 22 stykker hårpynt.



Ny app

App holder øje med solen

Stærk sol kan give kræft og man skal ikke opholde sig i solen uden solbeskyttelse, Det gælder alle.

Og nu, hvor solen står højt på himlen, varmen fra strålerne inviterer til at være udendørs, så er der grund til at tænke sig om. For de glædsomme er der hjælp at hente. Det eneste krav er, at du har mobilen i nærheden.

For man kan installere app'en UV-Indeks og få råd om, hvordan og hvor længe man må opholde sig i solen.

Når man installerer app'en taster man oplysninger om sin hudtype. Man vælger mellem seks forskellige. Desuden skal man oplyse om man let bliver skoldet og har fregner. Når det er gjort, klikker man 'ok' og herefter vil appen give solråd, der stemmer med hudtype og vejrudsigt.

"UV-Indeks" er en god app til at mine dig om, at du skal blive i skyggen og huske solcreme. Appen er blevet til i samarbejde mellem Trygfonden, Sundhedsstyrelsen Kræftens Bekæmpelse og Miljøministeriet.

3 Solråd

- ▶ **Skygge**
- ▶ **Solhat**
- ▶ **Solcreme**



Sommeren er på trapperne, og mange planlægger at tilbringe ferien i Danmark. Men man skal stadig passe på solen. WHO anslår, at op til 90% af alle tilfælde af hud- og modermærkekræft skyldes udsættelse for uv-stråling fra sol og solarier. Det er den skadelige uv-stråling, der i for store mængder gør huden rød. Jo mere uv-stråling og jo flere forbrændinger man udsættes for, desto større er risikoen for at udvikle hud- og modermærkekræft. For at forebygge dette, er solbeskyttelse vigtig. Følg de tre solråd: skygge, solhat og solcreme for at beskytte dig bedst muligt.

AF TOKE OLSSON | KILDE SOLKAMPAGNEN.DK & CANCER.DK

SKYGGE

Solens uv-stråling er stærkest midt på dagen. Det anslås at halvdelen af uv-strålerne falder mellem kl. 12 og 15. Det skyldes at solen på dette tidspunkt står højest på himlen. Når solen står, laverer skal dens stråler gå gennem et tykkere lag atmosfærer. Derved bliver der bortfiltreret en større del af uv-strålingen.

Skal du opholde dig i direkte sol, så gør det derfor så vidt muligt før kl. 12 eller efter kl. 15.

UV-STRÅLING I SKYGGEN

Solens stråler reflekterer sig i overfladerne omkring os, som vand, sand og fliser. Derfor bliver du også udsat for uv-stråling i skyggen.

Også når det er overskyet, slipper der, afhængigt af skylagets tykkelse, 30-70 % af solstrålingen igennem. Så man kan godt blive forbrændt, selv om man ikke kan se solen.

SOLHAT OG BEKLÆDNING

Som beskyttelse mod solen anbefaler solkampagnen.dk, at man benytter beklædning. Løstsiddende og tæt vævet bomuld beskytter bedst. Jo mere af kroppen der er dækket desto bedre, og man skal naturligvis også huske at beskytte sit hoved og ansigt. Det kan gøres med for eksempel en solhat og solbriller.

For at få en ide om hvor godt tøjet beskytter, kan man holde det op mod lyset, og se hvor meget lys der slipper igennem, når man trækker i stoffet.

SOLCREME

Solkampagnen.dk anbefaler, at man bruger svanemærket eller allergimærket solcreme på de dele af kroppen, der ikke er dækket af tøj. Men selv ved brug af solcreme, bør man aldrig ligge og stege i solen.

Når du smører dig med solcreme, så gør det 20 min før du skal ud i solen og gerne to gange. Man skal også smøre sig ind i solcreme igen, efter badeture, hvis man har svedt meget eller har tørret sig med et håndklæde.

For at solcremen kan give den optimale beskyttelse skal der smøres nok på. Som huskeråd skal der bruges ca. en håndfuld solcreme til en krop eller 20 gram solcreme pr. m² hud.

VALG AF SOLCREME

Når du køber solcreme, er det vigtigt, at den har faktor 15 eller mere i Danmark og faktor 30 eller mere, når du er ude at rejse i lande, der har et varmere klima end Danmark.

Solcremen skal være bredspektret, dvs. beskytte mod både UVA- og UVB-stråling.

Man bør også holde øje med, at solcremen ikke indeholder stoffet 4-MBC (4-methylbenzylidenecamphor). Stoffet er taget ud af solcremer solgt i Danmark, men forekommer i cremer købt i udlandet.



Læs mere om skygge, soltøj og solcreme på:

solkampagnen.dk

Uv-stråling

- Uv-stråling kommer fra solen. Der er mange typer stråler i solen - både synlige og usynlige. De usynlige stråler består dels af varm infrarød stråling, dels af uv-stråling, der ikke kan ses eller mærkes.
- Uv-strålingen fra solen består af uva-, uvb- og uvc-stråler. De tre typer uv-stråling har forskellig bølgelængde. Ozonlaget sørger for, at den farligste uvc-stråling ikke når jordens overflade.
- Uvb-strålerne giver solbrændthed og solskoldning, men uva-strålerne giver også huden farve. Uva-strålerne kan ødelægge hudens DNA og medføre ældning af huden.

Kilde: cancer.dk

Hvilket tøj beskytter bedst?

Der er flere faktorer, som har betydning for, hvor godt tøjet beskytter mod uv-strålingen:

- Vævning:** Jo tættere stoffet er vævet eller strikket og jo tykkere stoffet er, des mindre uv-stråling kan slippe igennem
- Materiale:** Forskellige materialer, f.eks. bomuld, polyester og nylon har forskellige uv-absorberende egenskaber. Tæt vævet bomuldsstof giver den bedste beskyttelse mod uv-stråling
- Farve:** Normalt vil mørke stoffer stoppe mere uv-stråling end lyse stoffer.
Stræk: Når man trækker i tekstiler, bliver beskyttelsen normalt dårligere. Derfor beskytter løst tøj bedre end stramt.
- Fugtighed:** Mange stoffer giver dårligere beskyttelse mod uv-stråling, når de er våde
- Vask:** Mange bomuldsstoffer beskytter bedre, når de er blevet vasket nogle gange. Når fibrene i stoffet krymper lidt, lukkes mange af de små åbninger i stoffet, hvor uv-strålerne ellers kan slippe igennem

Kilde: solkampagnen.dk

KOMIKEREN MARK LE FEVRE:

JEG ER ISÆR BANGE FOR KRÆFT

Mark Le Fevre indrømmer gerne, at han er hypokonder. Det gjorde det ikke bedre, da han fik sit livs forskrækkelse og en bule i hovedbunden satte gang i kræftpakke, angst og store følelser, for til sidst at ende med et langt ar i baghovedet

AF THOMAS SCHIERMACHER



Han springer af cyklen foran den cafe i det københavnske Nordvest-kvarter, hvor jeg har sat ham i stævne. Mark Le Fevre. Stand up-komiker, radio- og tv-vært og pt. aktuel i quizprogrammet 'Stormester', der bliver vist på TV2.

Vi hilser, men mødet foregår dagen før Danmark bliver lukket ned af foranstaltninger mod Coronavirus, så vi giver ikke hånd, men begiver os ind på caféen og slår os ned med hver vores kop kaffe.

Når man laver standupcomedy, så er det meget almindeligt at tage udgangspunkt i sig selv og sit eget liv, det man oplever i hverdagen og det, der er værd at stoppe op og tænke over. Sådan gør Le Fevre også. Han har talt om det at miste håret som mand, om vanskeligheder i sit parforhold og om sin sygdomsangst.

"Jeg er lidt hypokonder. Eller lad mig sige det sådan her. Jeg har fuldstændig tjek på min krop," siger han.

Mark Le Fevre er 31 år og måske har du set ham live. I efteråret tog Le Fevre på sin første tour rundt i landet. Over 60 gange optrådte han med sit første one-man-show "Bøvl". En stor ting for den fremadstormende komiker. Her lagde han kortene på bordet for publikum og jokede med sine hypokondriske tendenser.

"Jeg åbnede mit show med at tale om, at jeg har sygdomsangst og at jeg især er bange for kræft," siger han og fortsætter:

"Så det er jo egentlig ret ironisk, at jeg tre måneder efter ligger i fuld narkose på et operationsbord med et langt ar i baghovedet".

Hvordan endte han så der? En ung mand i sin bedste alder. Det startede med, at Mark Le Fevre barberede hovedet, som så mange andre mænd gør, når hårgrænsen flytter sig opad. Det var sådan han fik øje på, at der var 'noget' i hans hovedbund, der var i vejen, når skraberen kom kørende.



"Jeg troede ikke, at det var noget særligt. Det var sådan nærmest en gevækst. Men jeg ville have det væk af ren og skær forfængelighed".

Det klarede hudlægen ved at skære det væk. En smal og smertefri sag. Det væv, der blev fjernet, blev rutinemæssigt sendt til undersøgelse, som man gør med modermærker. Mark Le Fevre tog hjem og tænkte ikke mere over det.

"Så gik der lidt tid og pludselig fik jeg en torsdag aften besked om, at resultatet af prøven ikke var helt så uskyldigt, som jeg troede. Jeg gik helt i panik og blev bange for, at det var kræft," fortæller Mark Le Fevre over kaffen. Fredag morgen ringede han til lægen for at få klarhed over situationen.

"Der var tegn på kræft, men det var ikke sikkert, at der var noget og lægen var sådan lidt laissez faire og sagde at det skulle nok gå og at jeg kunne få en tid om 14 dage. Men det gik jeg ikke med til," siger han.

Mark fik tid hos en hudlæge og derfra gik det stærkt. Her fik han at vide, at han skulle direkte på Rigshospitalets plastikkirurgiske afdeling og have fjernet mere væv omkring mærket.

”Der blev jeg urolig. Modermærkekræft skal ikke sprede sig. Det er det alt for alvorligt til,” siger han.

LIVREM OG SELER

Mark Le Fevre landede på operationsbordet og endte med et langt ar i hovedbunden kun en uge efter resultatet af den første prøve sagde ”måske” til kræft i modermærket.

”Der må jeg bare sige, at det går hurtigt. Der bliver sat ind med kræftpakke med det samme,” fortæller han.

Mark er til møde med hudlægen fredag og bliver allerede opereret mandagen efter.

”De advarede mig og sagde, at det ville blive et stort ar. Det var jeg ligeglad med. Det var det mindste af det. Det vigtigste var at være rask.”

Historien om operationen, hvor mærket i hovedbunden blev fjernet sammen med lymfeknuder i halsen, delte Mark på sociale medier. På hans Instagram fik de 113.000 følgere indblik i sagen og sygdommen og Mark fik til gengæld masser af ønsker om god bedring sendt til sygesengen.

UVISHEDEN ER DET VÆRSTE

Efter operationen ventede det, der er noget af det hårdeste ved at blive undersøgt for kr. Nærlig ventetiden mellem at få taget prøver og få svaret på om prøverne bringer godt nyt eller det modsatte.

I det limbo kan humøret og det psykiske velbefindende være på noget af en prøve. Det var det også hos Mark Le Fevre.

”Det er det mest ubehagelige af det hele. Ventetiden.

De 14 dage med uvished, hvor man har to uger, hvor der slet ikke er ro på. Det var det værste, jeg nogensinde har prøvet. Alle følelser var i spil. Især frygt,” siger han.



RASK, MEN RAMT

Da prøverne fra første kontrol af modermærket og dem fra operationen endelig var færdiganalyseret kunne komikeren ånde lettet op. Sammenligningen viste, at han ikke havde kræft.

”Jeg klarede frisag. Der var ingen cancer, ingen spredning til lymferne eller andre steder,” fortæller han.

Naturligvis gav det en lettelse og en god fornemmelse, da han fik at vide, at der ikke var fare på færde.

”Lige da jeg blev erklæret rask, følte jeg mig uovervindelig. Det er måske naturligt efter, at man lige har gået og frygtet en dødelig sygdom,” siger han.

Men. Da den umiddelbare følelse af uovervindelig lagde sig igen, var der andre følelser, der dukkede op til overfladen. Det overraskede Mark, at psyken på den måde spillede så meget ind.

”Selv om jeg ikke havde cancer, så havde jeg efterfølgende store følelsesmæssige udsving. Det var hårdt. Lægerne anbefaler også, at man taler tingene rigtig godt igennem. Det kan man gøre med professionelle, men jeg har talt med min kæreste og venner og familie.”

ROS TIL SUNDHEDSPERSONALET

Nu sidder vi over den sidste sjat af kaffen. Det eneste synlige bevis på, at han har været igennem den store kræftforskrækkelse, er arret i baghovedet. Vi taler lidt om, hvem der vil læse interviewet.

”Jeg ved ikke rigtig, om jeg burde være med i det her, når de viste sig, at der ikke var cancer,” siger han.

Mark slap nådigt fra operation og bekymringerne om prøveresultater. Det kender mange MMK-patienter til. De kender forløbet og ventetiden og den rædsel, der følger med. Både dem, der bare bliver opereret og dem, der ender med flere operationer og langvarige behandlinger mod kræft og efterfølgende forebyggelse og kontrol. De møder også sundhedspersonalet, læger, sygeplejersker, laboranter og andre, der hjælper med behandlingen på klinikker og sygehuse. Dem har Mark Le Fevre stor respekt for.

” De er de virkelige superhelte. Jeg synes, at sundhedssystemet virkelig viste, at det virker

”De er de virkelige superhelte. Jeg synes, at sundhedssystemet virkelig viste, at det virker,” siger han.

Vi rejser os. Kaffen er drukket, tiden er gået og vi forlader caféen og går ud på torvet foran for at tage et par billeder. Jeg spørger til sidst, om forløbet med frygten for modermærkekræft og operation har gjort hans sygdomsangst værre. Om han er blevet mere bange for, hvad der kan komme i fremtiden?

”Nu var jeg ekstra ’hys’ i forvejen, så jeg har ikke oprustet på den front. Men jeg har givet mig selv karantæne fra at gå ind på netdoktor.dk. Det går simpelthen ikke mere,” siger han med et smil.

Vi slutter interviewet og inden Mark Le Fevre springer på cyklen igen, spørger jeg om arret og kræftforskrækkelsen kommer med i et nyt show.

”Det ved jeg ikke endnu. Hvis jeg kan finde noget sjovt i det, så kan det godt være,” afslutter han.

Hvad er en Kræftpakke?

KILDE: CANCER.DK

Er der mistanke om, at du har en kræftsygdom, skal du henvises til et pakkeforløb. Formålet med pakkeforløbene er at udrydde unødigt ventetid, som hidtil har betydet, at udredning og behandling har kunnet trække ud i uger og måneder. Ventetiden har ifølge flere eksperter og Kræftens Bekæmpelse bidraget til en højere kræftdødelighed i Danmark end i landene omkring os.

Forløbet begynder med en række undersøgelser, der skal vise, om du har kræft. Så selv om du er startet i et pakkeforløb, er det altså ikke sikkert, at du har kræft. I et pakkeforløb er de enkelte trin i udredning, undersøgelser og behandling, tilrettelagt som et sammenhængende og veldefineret forløb.

Som patient skal du løbende informeres under hele forløbet og når den praktiserende læge eller speciallæge henviser dig til et pakkeforløb begynder et forløb med det formål at finde ud af, om man har fået kræft. Herefter gælder det generelt, at du skal informeres løbende om undersøgelsesresultater og om næste trin i forløbet samt overordnet om hele pakkeforløbet.

Retningslinjerne og tidsfristerne kræftpakken gælder selvfølgelig i hele landet.

Regeringen og regionerne har aftalt, at det skal være slut med unødigt ventetid, når det drejer sig om

behandling af kræft. Det skal de såkaldte normtider i forløbspakkerne sikre med præcise tidsfrister for, hvor lang tid de nødvendige undersøgelser må tage, når der skal stilles diagnose.

SKAL FORKORTE VENTETIDEN

Unødigt ventetid er ventetid, der ikke er lægefagligt begrundet. Det er altså ikke i orden at afvise behandling eller undersøgelse på grund af mangel på udstyr (f.eks. scannere og strålekanoner) eller personale.

Derimod må man godt bede dig om at vente på behandling eller undersøgelse, hvis der er en god lægefaglig begrundet årsag. Den lægefagligt begrundede ventetid kan f.eks. være begrundet i faglige procedurer eller hensynet til din generelle sundhedstilstand. Ventetiden kan opstå, mens prøver bliver analyseret, eller hvis din fysiske eller psykiske form ikke er tilstrækkelig god til at kunne klare en operation.

I skrivende stund er der nye Kræftpakke-forløb på vej. Sundhedsstyrelsen forventer, at de nye regler og retningslinjer er klar i løbet af maj eller juni måned 2020. Så følg med og få nyeste info omkring kræftpakker og ventetider på:

www.cancer.dk

Særlige regler om ventetid for kræftpatienter

Der er fastsat særlige regler for maksimale ventetider for hospitalsbehandling af kræftsygdomme. Reglerne gælder for både undersøgelser, behandling og efterbehandling.

Reglerne for maksimale ventetider gælder for næsten alle patienter med kræft. Dog er hudkræft – som ikke er modermærkekræft – og kræftsygdomme, som kræver knoglemarvstransplantation, ikke omfattet.

Mistanke om modermærkekræft

Ved mistanke om modermærkekræft skal der skæres væv væk, og der er i kræftpakkeforløbet/retningslinjerne beskrevet hvor langt udenom mærket der skal skæres.

Er der kræft i cellerne er der retningslinjer for hvorledes næste snit skal være.

Det gælder også i dybden. Det er dybden der er meget vigtigt, og det er mærkets tykkelse der bestemmer den fremtidige behandling.

Cancer.dk

På Cancer.dk kan du finde seneste nyt om kræftpakker for patienter med modermærkekræft.

DU KAN BEDRE FØLGE MED

Kræftpakkeforløbet sikrer, at du får tilknyttet en fast kontaktperson, der kan svare på spørgsmål om, hvad der sker og kommer til at ske i forbindelse med undersøgelser og behandling.

Du får også en plan med oversigt over, hvilke undersøgelser og behandlinger, der indgår i dit forløb. Og så får du mulighed for at følge med i, hvor længe de enkelte dele af forløbet højst må tage, og hvem der har ansvaret for at det sker.

HVIS VENTETIDEN ER LANG?

Sker det, at du får en tid til en undersøgelse eller behandling, som betyder, at du kommer til at vente længere end oplyst i forløbspakken, så bed lægen eller din kontaktperson om en samtale.

Det er vigtigt at få at vide, om der er tale om en lægefaglig begrundet ventetid, som du er nødt til at acceptere, eller der er tale om en unødigt ventetid.

Hvis det er det sidste, så skal sygehuset afhjælpe ventetiden med det samme.

PATIENTER MED AFVIGENDE FORLØB

Det er ikke alle kræftpatienter, der kan følge et pakkeforløb fra start til slut. Det kan skyldes mange forskellige forhold. Uanset årsagen skal man – i lighed med andre kræftpatienter – undersøges og behandles uden unødigt ventetid. Det har regionerne pligt til at sikre.

Som regel bliver man tilbudt et forløb, der starter fra det sted i pakken, hvor det er relevant, eller man får lagt en individuel plan.

INFORMATION OG KOMMUNIKATION

At få besked om, at man måske har kræft eller at være i behandling er skrap kost for de fleste. Pakkeforløbene skal også sikre en systematisk og klar kommunikation med patienter og pårørende, så forløbet er gennemskueligt og overskueligt og du hele tiden ved, hvad der skal ske.

HVAD SKAL DU HOLDE ØJE MED?

Jo tidligere modermærkekræft opdages, jo bedre er chancen for at overleve. Men kun få af os ved præcis, hvilke faresignaler vi skal holde øje med. Med kampagnen 'Tjek Mærkerne' vil Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden og Dansk Dermatologisk Selskab gøre os klogere på, hvordan vi tjekker vores modermærker.

AF: CANCER.DK

Danmark har en af verdens højeste forekomster af modermærkekræft, og hver uge dør fem danskere af sygdommen. Men modermærkekræft, der opdages i tide, kan helbredes, og derfor er det afgørende, at man regelmæssigt tjekker sin hud for mistænkelige modermærker og ved, hvad man skal holde øje med.

FÅ STYR PÅ DE MISTÆNKELIGE MODERMÆRKER

Men danskerne har ikke helt styr på hvilke faresignaler, de skal holde øje med, når de undersøger deres hud for mistænkelige modermærker. Det viser en ny rundspørge fra Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden. Kun 17 pct. svarer, at de har helt styr på, hvad de skal holde øje med, mens 66 pct. angiver, at de har nogenlunde styr på det. Et af formålene med kampagnen 'Tjek mærkerne' er at lære danskerne om mistænksomme modermærker.

Det vigtigste er at holde øje med, om dine modermærker ændrer sig. Hvis de bliver større, eller ændrer form, farve eller kant, bør du få dem undersøgt nærmere hos lægen, siger Peter Dalum, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne.

TJEK MÆRKERNE REGELMÆSSIGT

Hudlæger anbefaler, at man tjekker sine modermærker regelmæssigt, f.eks. hver tredje

måned. I rundspørgen er danskerne også blevet spurgt til, hvor ofte de tjekker deres modermærker. Kun hver fjerde lever op til hudlægenes anbefaling om at tjekke mindst hver tredje måned. Og hele 18 pct. af danskerne svarer, at de aldrig tjekker deres modermærker.

Det er afgørende, at man lærer sin hud og sine modermærker at kende, hvis man vil være i stand til at opdage forandringer. Derfor er det vigtigt, at huden tjekkes regelmæssigt. Husk også at tjekke de steder, der er svære at se, f.eks. hårbunden, nakken og under fødderne. Det kan være en god idé at få hjælp fra en ven eller partner, og ellers kommer man også langt med to spejle, siger Diljit Kaur Knudsen, der er hudlæge og bestyrelsesmedlem i Dansk Dermatologisk Selskab.

Et godt fif til at huske, hvad man skal holde øje med, når man tjekker sine modermærker, er ABCDE-reglen.

Hvis ét eller flere af modermærker opfylder blot ét af faresignalerne fra ABCDE-reglen, bør du være opmærksom. Er du i tvivl, så kontakt din læge.



På www.tjekmaerkerne.nu kan man finde videoguides og flere gode råd til, hvordan man tjekker sine mærker, og hvad man skal holde øje med.

Rundspørge blandt danskere

Kræftens Bekæmpelse og TrygFonden har i en webbaseret rundspørge i marts 2020 spurgt 1011 voksne danskere om, hvorvidt de har styr på, hvad de skal holde øje med, hvis de skal tjekke deres hud for mistænkelige modermærker og hvor ofte de tjekker deres mærker:

17 pct. har helt styr på, hvad de skal holde øje med, 66 pct. har nogenlunde styr på det, 15 pct. har ikke styr på det, mens 2 pct. svarer 'Ved ikke'.

26 pct. tjekker deres modermærker hver tredje måned eller oftere, og 18 pct. tjekker aldrig modermærkerne.

Dataindsamlingen blev gennemført af analysebureauet Voxmeter, og data er repræsentativt ift. køn, alder og region - og overordnet ift. uddannelse.

Sådan tjekker du

Brug to spejle, et stort og et mindre, så du kan undersøge den del af huden, du ikke umiddelbart kan se.

Husk at tjekke hårbund, negle og fodsåler. Få gerne hjælp til at tjekke områderne.

Tag billeder af modermærker der er uregelmæssige. Læg gerne en lineal ved siden af, så du kan se størrelsen på mærket. Gem billedet, så du kan se, om modermærket ændrer sig.

Forebyggelse

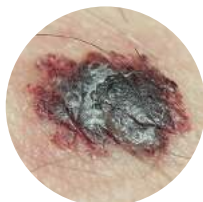
Den primære årsag til udviklingen af modermærkekræft i huden skyldes uv-stråling. Strålingen kommer både fra solen, men også fra solarier og andre uv-lamper.

Nedsætter du mængden af uv-stråling, som din hud udsættes for, forebygger du modermærkekræft.

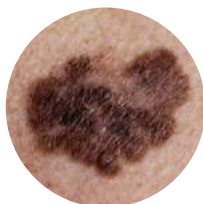
Hvis du følger Solkampagnens solråd: Skygge, solhat og solcreme, når du skal opholde dig i solen, beskytter du din hud mod uv-stråling. Derudover bør du også undgå at gå i solarium eller at anvende anden uv-stråling på din hud.

ABCDEF G's

SYMPTOMER PÅ MODERMÆRKEKRÆFT



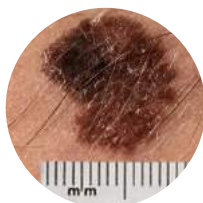
A – Asymmetry (Asymmetrisk): Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk



B – Border (Kant): Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt



C – Colour (Farve): Et modermærke, der har mere end én farve er mistænkeligt



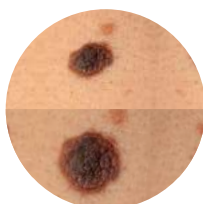
D – Diameter: Hvis modermærket er større end 6 mm i diameter, skal du være særligt opmærksom på ændringer



E – Evolving (Udvikling): Hvis et modermærke pludseligt vokser og/eller får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt



F – Firm (Fast): Hvis modermærket er hårdere end den omkringliggende hud



G – Growing (Voksende): Hurtigt voksende evt. fast og/eller eleveret over huden



NYT KORPS I KAMP MOD KRÆFT



Alan Wiingreen
Bestyrelsesmedlem PAMO
Del af Derma Korps styregruppe

I Danmark bliver der hvert år konstateret mere 14.000 nye tilfælde af hudkræft og mere end 3.000 nye tilfælde af modermærkekræft. Opdager man kræften tidligt kan man forhindre dødsfald og udmærkede sygdomsforløb. Derfor er der brug for, at flere kræfter bliver sat ind, for tidligt at opdage nye tilfælde af kræft. Et nyt tiltag er Derma Korps

AF THOMAS SCHIERMACHER

De to læger Magnús Bjarnason, Ahmad Makki og Patientforeningen Modermærkekræft har sammen stiftet Derma Korps. Det er et omrejsende hold af læger, der besøger uddannelsesinstitutioner og virksomheder og underviser i, hvordan man kan spotte modermærker med kræft og andre hudkræftlidelser. Korpset er kommet flyvende fra start og der har været stor interesse fra blandt andet TV Syd og den københavnske regionalstation TV Lorry.

”Derma Korps er en succes ud over alle grænser.” Det fortæller Alan Wiingreen, der er bestyrelsesmedlem i Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) og en af de bærende kræfter i det nye Derma Korps, hvor han sidder i styregruppen sammen med de to læger Magnus Bjarnason og Ahmed Makki.

Det hele begyndte, da Magnús Bjarnason indledte et samarbejde med Erhvervsskolen NEXT i København, hvor han underviste frisørelever i at spotte modermærkekræft. Succesen var til at tage og føle på.

Eleverne og skolen var begejstrede og fordelene indlysende. Hvis frisørerne tidligt kunne få øje på forandringer i modermærker, så gav det en enorm gevinst i form af tidligere opsporing, tænkte Bjarnason.

” Det skulle være et obligatorisk kursus på en række uddannelser

Den gode idé fik Patientforeningen Modermærkekræft til at tage affære i et forsøg på, at brede initiativet ud til flere uddannelser og faggrupper, der har kontakt med deres kunder og klienters hud. Fodterapeuter, massører, tatovører var på listen.

”Så vi kontaktede Foreningen af Yngre Plastikkirurger, hvor Ahmad og Magnus begge var aktive omkring uddannelse af plastikkirurger. De var begge to med på idéen om at lave et hold af undervisere med det samme. De havde allerede selv tænkt tanker i den retning og ville gerne brede undervisningen længere ud og de ledte efter samarbejdspartnere. Så det hele passede perfekt,” fortæller Derma Korpsets koordinator, Alan Wiingreen.

Derfra var det bare at gå i gang og de tre, Ahmed, Magnus og Alan Wiingreen, indledte med et par møder og fandt på navnet, Derma Korps. ’Derma’ betyder ’hud’ på latin og korps gav sig selv.

FRISØRERNE FØRST

Begyndelsen på frisøruddannelsen NEXT i København gjorde det naturligt at forfølge sporet og fortsætte med frisørerne. Derfor bredte styregruppen først konceptet ud i landet hos fynske frisøruddannelser, men snart kom der forespørgsler fra frisørlaug- og fagforeninger i andre dele af landet, der også kunne se den gode idé i at tage del i den tidlige opsporing af hud- og modermærkekræft. Målet er at brede Derma Korpsets kurser ud til andre faggrupper som massører, fodterapeuter, tatovører og kosmetikere og andre i pleje og omsorgssektoren, der har direkte kontakt med kunder og klienters hud.

Den store succes har gjort det nødvendigt at skaffe flere undervisere, der kunne afholde de eftertragtede kurser. De første skridt i de bestræbelser, var at etablere Derma Korpset, sætte

hjemmesiden dermakorps.dk i søen og få lavet informationsmateriale.

Der blev annonceret efter interesserede læger i foreningen Yngre Plastikkirurger (YPK). Jobbet som underviser i Derma Korps er frivilligt, men det holdt ikke ansøgerne væk.

”I oktober/november sidste år lavede vi en rekrutteringsrunde, hvor vi søgte blandt de yngre plastikkirurger og det gik over al forventning. Vi satte en række krav op til kompetencer og fik cirka 30 ansøgninger. Fra det felt udvalgte vi 12, og det er dem, der nu udgør Derma Korps,” fortæller Alan Wiingreen.



Korpset har allerede været ude og undervise en lang række steder over hele landet. En del af succesen skyldes, at de unge læger, der er med i korpset ikke skal lønnes. Det koster kun 1.500 kr. at få en læge fra korpset ud og undervise og pengene dækker de omkostninger den enkelte læge har.

”Det er sat lavt, så de fleste kan være med,” siger Alan Wiingreen, der dog har et ønske han gerne ser opfyldt fra politisk hold. PAMO har flere gang været i kontakt med politikere, men endnu er budskabet ikke trængt igennem.

”Det skulle være et obligatorisk kursus på en række uddannelser, hvor man uddanner i fag, hvor der er kontakt med huden. Det arbejder vi for i Patientforeningen Modermærkekræft,” siger han.

Korpset har fungeret siden januar måned. Desværre er undervisningen i skrivende stund suspenderet på grund af de omfattende begrænsninger i muligheder for at mødes, der er kommet med Coronapandemien. Men så snart, der igen er mulighed for at tage ud i landet og undervise, så står Derma Korps klar.

Jeg har kunder med modermærker og dem holder jeg meget mere øje med nu

Derma Korps målgruppe er:

- › Frisører og kosmetikere
- › Massører
- › Fodterapeuter
- › Tatovører



Anne Snerling
Frisørelæve

Anne Snerling er frisørelæve og har været med til Derma Korps' kursus. Kurset åbnede hendes øjne for, at hun kan være med til at redde liv, hvis hun ved, hvad man skal kigge efter, når kunderne sidder i frisørstolen.

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

- Forholdet mellem frisører og kunder er ofte tæt. Mange kommer hos den samme frisør i årevis og det er måske også der, i stolen hos frisøren, at du møder den eneste person, der rigtigt kigger i din hovedbund. Det tætte forhold kan redde liv, hvis din frisør ved hvad man skal kigge efter.

Den tætte kontakt er noget som Derma Korps gerne vil udnytte og noget tyder på, at frisørerne er med på den. På det tekniske gymnasium Hansenberg i Kolding, der også rummer en række andre erhvervsuddannelser, bl.a. frisøruddannelsen holdt Derma Korps læge Ahmad Makki oplæg for de studerende tidligere på året.

Oplægget gjorde indtryk på de fremmødte elever og undervisere. At man som frisør kan spille en vigtig rolle i opsporingen af modermærke- og hudkræft på et tidligt stadium, var en øjenåbner for eleverne. Det fortæller den 22-årige Anne Snerling, der var en af eleverne, som deltog i kurset. ▶



” Vi er jo ofte de eneste, der kigger folk i hovedbunden

”Jeg blev overrasket over, hvor farlige modermærker kan være. Jeg tror, at man tænker at har man et, så fjerner man bare mærket og så er det det. Men at der er så alvorligt som det er, det regnede jeg ikke med inden jeg gik ind til kurset,” fortæller hun.

På uddannelsen har Anne og hendes medstuderende været igennem en kort introduktion til sygdomme i hovedbunden, men slet ikke noget, der kan måle sig med det Derma Korps og Ahmad Makki præsenterer eleverne for.

”Kurset giver et rigtig godt indblik i, hvad det er man skal se efter. Vi fik set billeder af de forskellige faresignaler i modermærker, der jo kan være meget svære at spotte,” siger Anne Snerling.

At det er vigtigt at fange modermærkekræften tidligt, er klart for enhver og Anne og kollegerne kommer tæt på og ser, hvis der er forandringer. Det er jo de færreste, der kan se sig selv i hovedbunden.

”Jeg har kunder med modermærker og dem holder jeg meget mere øje med nu, end jeg gjorde før. Der er mange, som jeg har set med mærker i hovedbunden, der ikke engang selv er klar over, at de har det. Der er mange der ikke ved det. Man mærker det jo ikke, hvis det ikke er mærker, der buler,” fortæller hun.

Når Anne så spotter et mærke eller lægger mærke til, at noget forandrer sig, så sørger hun for, ikke at dramatisere. For selv om hun og de andre kommende frisører har fået en grundig vejledning på kurset, så kan de ikke stille diagnoser. Og de skal heller ikke gøre kunderne bange.

”Så handler de om, at man ikke skal skabe panik, hvis man ser et mærke. Vi skal jo ikke sige ikke sige, at det er kræft, men pege kunderne i retning af, at de skal gå til lægen og få det tjekket,” siger hun.

BURDE VÆRE PERMANENT

Patientforeningen Modermærkekræft har presset på for at få kurser som der Derma Korps holder gjort obligatorisk på uddannelser, hvor eleverne kommer i kontakt med huden hos kunder og klienter.

Det kan Anne Snerling sagtens se en idé i.

”Jeg synes, at det skulle være en fast del af undervisningen. Man skulle høre om det tidligt i forløbet, så man kunne spotte det tidligere hos flere, siger hun.

”Vi er jo ofte de eneste, der kigger folk i hovedbunden,” siger hun.

Hvem er Derma Korps?

- ▶ Derma Korps er etableret i samarbejde med Patientforeningen Modermærkekræft.
- ▶ Derma Korps har nu tilknyttet 12 læger, alle med klinisk erfaring i at spotte og behandle modermærkekræft - og de har alle et godkendt dermatoskopi-kursus.
- ▶ Alle i Derma Korps arbejder frivilligt i projektet - og der er ingen kommercielle aktører tilknyttet.
- ▶ Læs mere på dermakorps.dk om korpsets kurser, priser for undervisning og hvordan du kan få korpset ud på din arbejdsplads eller uddannelsesinstitution.

NYT NORDISK NETVÆRK DELER VIDEN

MPNE er et tværeuropæisk samarbejde mellem europæiske patientforeninger, der repræsenterer mennesker med modermærkekræft. Nu er der kommet en nordisk udstikker af MPNE, der skal ruste patienter og pårørende bedre i bestræbelserne på at blive raske.



AF THOMAS SCHIERMACHER

Arbejdet med at sikre patienter med modermærkekræft den bedst mulige behandling er ikke kun noget, der foregår på nationalt niveau. Det foregår på kryds og tværs af landegrænser.

En af de organisationer, der tager fat på det er Melanoma Patient Network Europe, MPNE, der består af europæiske patientforeninger, der repræsenterer patienter med modermærkekræft, deres pårørende og patient fortalere fra hele Europa. Som noget helt nyt blev der i 2019 skabt et nordisk fællesskab, (MPNE Nordic) på tværs af de nordiske lande. Det fortæller Sanne Wiingreen, der er bestyrelsesmedlem i PAMO og medarrangør af MPNE Nordics. Hun deltager ligeledes med arbejdet i MPNE, som var den første organisation, hun selv fik kontakt med, da hun selv var "ny" som pårørende til en patient med modermærkekræft.

LIGNER HINANDEN, MEN ...

"Det giver virkelig god mening at sammenligne og erfaringsudveksle internationalt samt med de nordiske lande. De nordiske lande har sundhedssystemer, der har mange fællestræk og en del af de nordiske patienter med modermærkekræft har en del ligheder, der gør sig gældende ved modermærkekræft, bl.a. lys hud og blondt hår, som er en risikofaktor for udvikling af modermærkekræft, siger hun.

Udover de fælles nordiske træk, så har sundhedssystemerne også en del fællestræk, og umiddelbart har man i norden en høj velstand og en positiv indstilling til nye behandlingsformer end andre europæiske lande.

Der er sund fornuft i samarbejdet i det europæiske netværk. Det giver værdifuld viden for patienterne, men der er ekstra meget at hente ved at sammenligne i norden, netop fordi systemer og patienter ligner hinanden.

MPNE Nordic blev stiftet i efteråret af repræsentanter fra Danmark, Finland, Norge og Sverige og netværket består af patienter med modernærkekræft og deres pårørende, som forsøger at gøre en reel forskel i behandlingen af sygdommen. I netværket deler man erfaringer, videnskabelige artikler, kontakter, holder kurser og konferencer og arbejder konstruktivt og evidensbaseret på at forbedre behandlingen og ikke mindst klarlægge, hvor patienter oplever mangler i sundhedssystemet, som kan være en direkte risiko for at forringe den enkelte patients overlevelse.

Den første store begivenhed i MPNE Nordic fandt sted i efteråret 2019, hvor netværkede samlede 77 deltagere fra de nordiske lande til konference i Gøteborg i Sverige. Konferencen strakte sig over tre dage.

”Det er en enestående chance for at skabe en fælles grobund for et tværnationalt nordisk samarbejde. Det er et initiativ, der gør os alle klogere,” siger Sanne Wiingreen om det nye tvær-nordiske netværk.

En ting, der kom ud af konferencen i Gøteborg, var erkendelsen, af at selv om de nordiske landes sundhedssystemer ligner hinanden, ligesom også landenes indbyggere gør, så er der store forskelle i behandlingerne. Og det er ikke altid til patientens fordel.

”Der er forskel på behandlingstilbuddene i de enkelte lande. Formålet med den første nordiske patientkonference var at klarlægge forskelle og danne et konstruktivt overblik over, hvor man kan få gavn af hinanden og hinandens erfaringer,” siger Sanne Wiingreen.

Konferencens faglige niveau er højt. Oplæggene bliver givet af etablerede forskere og onkologer, med

erfaring indenfor behandling af modernærkekræft, både i offentligt og privat regi.

”Det er et initiativ, der skal gøre alle deltagere klogere. Det handler om hårde data og videnskabelig evidens. Som patient kan statistik og gennemgang af forsøgsstudier virke barskt, især fordi modernærkekræft er en aggressiv sygdom som hidtil har været forbundet med en høj dødelighed. Derfor er det som patient vigtigt, at man har et forum, hvor man kan søge hen, hvis man ønsker grundig information om sin sygdom og hvor man kan drøfte sin behandling og holde øje med hvad der sker indenfor forsøgsbehandling. Det er der ikke altid tid og overskud til i sundhedssystemet, og jeg har mødt mange patienter, som føler, at de ikke har fået ordentlig information, føler sig usikre på deres behandling, og som desværre indimellem først bagefter, efter at kræften har spredt sig, finder ud af, at modernærkekræft er en sygdom, der kan komme snigende, også år efter at "standardkontrolforløbet" i sundhedssystemet er afsluttet. Selv har jeg fået meget god viden med hjem fra konferencen og mine kontakter indenfor MPNE hjalp mig konstruktivt og aktivt, da vi i min familie havde brug for viden og evidens til behandling af min mor, som vi ikke kunne få i det danske sundhedssystem,” siger Sanne Wiingreen. "Og det vil jeg gerne give videre til andre i samme situation".

Hun har blandt andet samlet ny viden op, der kan bruges i hendes arbejde for danske modernærkepatienter. Sanne Wiingreen er patientrepræsentant i Medicinrådet og har siddet med ved bordet, da det nye kræftpakkeforløb for modernærkekræft blev revideret i 2019.

”MPNE har givet mig nye værktøjer og har hjulpet med opdateret viden om modernærkekræft som jeg kan bruge bl.a. i mit arbejde i Medicinrådet,” fortæller hun. Min teori er, at det er godt at kende sin fjende fuldt ud, så man ved, hvor man har størst chance for at bekæmpe den. En anden teori jeg arbejder ud fra, er at det aldrig bør være dårligt at kende sandheden. Og jeg synes alle patienter bør

Læs mere om kræftpakken på side 18-19

have muligheden for at kende sin sygdom og sine muligheder til fulde, hvis man ønsker det.

Som de fleste andre udadrettede aktiviteter, er der for tiden stille i MPNE Nordic. Man kan ikke arrangere møder, men arbejdet fortsætter og netværket består og der arbejdes i kulissen på, at gentage den store succes som konferencen i Göteborg var.

"Det er endnu ikke fastlagt, hvornår, men vi arbejder hårdt på at der skal afholdes flere konferencer med fast mellemrum, og muligvis bliver Finland næste vært, siger Sanne Wiingreen.

Mens vi venter på, at der igen bliver mulighed for at mødes og blive klogere arbejder både MPNE og MPNE Nordic videre i kulisserne. Man kan sagtens dele viden og diskutere forskning på tværs af landegrænser over nettet og via online møder. Derfor påvirker Covid-19 ikke MPNE og medlemmernes traditionelle måde at arbejde på.

"Det skal desuden nævnes, at muligheden for at deltage i konferencer hos MPNE er for alle - ikke kun dem, der har råd. Derfor dækkes udgifter til deltagelse, ophold og transporten dertil. Det er vigtigt for os, at patienter ikke også skal kæmpe med det økonomiske aspekt i at komme afsted. Som modermærkekræftpatient har man rigelige bekymringer og andet at slås med - adgang til viden og nyeste behandling bør ikke være én af dem - og jeg har oplevet mange patientdeltagere, som nærmest har været helt høj af at møde andre patienter og ligesindede, som har været igennem eller står i samme situation og har kæmpet sig igennem. Det giver håb." siger Sanne Wiingreen.

Vil man læse mere om MPNE kan man finde yderligere information på deres hjemmeside

www.melanomapatientnetworkeu.org

ligesom de er at finde på Facebook, hvor informationer og erfaringer deles aktivt.

Modermærkekræft

Den væsentligste årsag til modermærkekræft er udsættelse for ultraviolet bestråling fra sollys og solarier. Ca. 90 % af alle modermærkekræfttilfælde skyldes UV-stråling.

Enhver soldyrkelse øger risikoen for at udvikle modermærkekræft. Solbadning og solarier øger risikoen for alle - og særligt for unge under 18 år og for mennesker med lys hud.

Karakteristika

Personer med specifikke karakteristika kan være særligt udsatte i forhold til at udvikle modermærkekræft:



Lys hud, som har svært ved at blive brun



Fregner



Blond eller rødt hår



Blå øjne

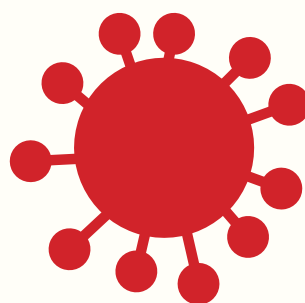


Over 100 modermærker/skønhedspletter

Kilde: cancer.dk

CORONA

KRÆFTPATIENTER SKAL PASSE SÆRLIGT PÅ



AF CANCER.DK & THOMAS SCHIERMACHER

Da Danmarks sidst i februar 2020 første gang havde en smittet person med den senere så frygtede Corona-virus, ændrede hverdagen sig for os alle. Nogle grupper bliver hårdere ramt og har mere grund til at være forsigtige og påpasselige med at udsætte sig selv for risikoen for at blive smittet med virusset, end andre.

Udbruddet af Coronavirus, der også er kendt som Covid-19, udvikler sig hele tiden. Hos Kræftens Bekæmpelse følger man hele tiden udvikling og opdaterer løbende anbefalinger og retningslinjer for, hvordan patienter og pårørende skal forholde sig under Corona-krisen. Du kan holde dig opdateret på Kræftens bekæmpelses hjemmeside, cancer.dk, hvor råd og vejledning hele tiden følger de seneste meldinger fra sundhedsmyndighederne.

FÅ RÅDGIVNING

Hvis du har brug for at drøfte din situation og er usikker på, hvad du kan og skal, så har kræftens bekæmpelse åben for telefoniske henvendelser på Kræftlinjen:

Telefonnummer: 8030 1030

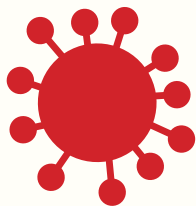
Skal du til samtale eller behandling på hospitalet er det ofte ikke muligt, at have en hjælper eller bisidder med. Under Corona-krisen må pårørende for det meste ikke komme med til samtaler på hospitalet. Med moderne teknologi kan man dog være med via Skype, Zoom, Facetime eller medhør på telefonen. Det kan være en hjælp i en svær situation.

Corona-virusset og anbefalinger regler og retningslinjer ændrer sig løbende. Derfor er det en god idé at følge med i, hvad seneste nyt er. Det kan man gøre på cancer.dk, hvor nyhederne er tilpasset kræftpatienter og deres pårørende.

PAS PÅ HINANDEN

Kræftpatienter, der er i behandling, kan blive mere alvorligt syge, hvis de også bliver smittet med Coronavirus. Derfor er man ekstra sårbar og tilhører den særlige risikogruppe, hvis man er kræftpatient.

Er man tæt pårørende er det vigtigt, at man – ligesom kræftpatienten – følger myndighedernes anvisninger og undgår at udsætte sig selv og sine nærmeste for smitte.



Tag særlige forholdsregler og beskyt dig selv mest muligt mod at blive smittet ved at:

- › Blive hjemme i den udstrækning, det er muligt. Undgå steder med mange mennesker. Vi fraråder f.eks. at du bruger offentlige transportmidler særligt i myldretiden.
- › Sørge for ekstra god håndhygiejne. Vask dine hænder grundigt, hvis du f.eks. har rørt ved håndtag og når du kommer hjem. Overvej at anvende handsker, når du går ud.
- › Undgå at røre næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne til slimhinderne i næse, mund og øjne.
- › Er du i tvivl om, hvad du skal gøre, så kontakt din egen læge eller ring til Kræftlinjen, der har telefonnummer 8030 1030.

I skrivende stund er anbefalinger, hvis du tilhører en særlig risikogruppe.

- › Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Vær især opmærksom, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise m.v.
- › Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder.
- › Brug handsker hvis du går ud.
- › Har du tegn på sygdom, også kun lette symptomer, så bliv hjemme indtil du er rask.
- › Mindsk den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys)
- › Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter og sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (f.eks. indkøb, fitness, kor, familiearrangementer, besøg/besøg fra børnebørn).
- › Bed andre om at tage hensyn.

5 gode overvejelser

Hvis du har kræft og ønsker at gå i gang med alternativ behandling, kan det være en god idé, at du gør dig en række overvejelser om behandlingen. Her på siden har vi samlet nogle spørgsmål, som du kan stille dig selv eller en evt. behandler.

Hvad er dit formål med at søge den alternative behandling?

Overvejelser over hvad du ønsker at opnå ved behandlingen eller ved at bruge et naturlægemiddel.

Hvor ofte og hvor længe vil du bruge den alternative behandling?

Overvejelser over hvornår, hvordan og hvem, der skal vurdere om behandlingen virker for dig.

Kan der være bivirkninger ved den alternative behandling, og kan du tage den samtidig med din kræftbehandling?

Det kan være en god idé at tale med din læge om dine overvejelser om brug af alternativ behandling.

Hvor meget tid og hvor mange penge kan og vil du bruge på alternativ behandling?

Markedet er stort, og det kan være vanskeligt at begrænse sig – derfor kan det være en god idé at sætte sig nogle personlige delmål for behandlingen.

Hvad er behandlerens faglige baggrund, og hvilke faglige erfaringer har behandleren med kræft?

Det kan være en god idé at få en samtale med den alternative behandler, uden du forpligter dig til et behandlingsforløb. Her kan du stille de spørgsmål, du ønsker svar på og vurdere, om du vil bruge behandlingen.

KAN C-VITAMIN KNUSE KRÆFTCELLER?

Som kræftpatient er man ofte villig til at gå langt for at bekæmpe sygdommen. Nogle vælger at gå væk fra den konventionelle behandling og søge alternativer til de tilbud, der er i den offentlige sundhedssektor. I serien om "det alternative" tager vi denne gang et kig på behandlinger med store doser af C-vitamin.

AF THOMAS SCHIERMACHER

- I Kræftens Bekæmpelse har man lavet undersøgelser, der viser, at cirka en fjerdedel af alle kræftpatienter bruger en eller flere former for alternativ behandling når de bliver syge.

De alternative behandlinger bliver brugt som supplement til den kræftbehandling, patienten allerede får på hospitalet, eller efter behandlingen er afsluttet. Ifølge undersøgelsen drejer det sig som oftest om kosttilskud, naturlægemidler samt stærke vitaminer og mineraler.

Interessen for om C-vitaminer har gavnlige effekter i behandlingen af kræft har længe været stor. Og her handler det ikke om den daglige appelsin eller den pille, man måske skyller ned om morgenen sammen med multivitaminpillen. Det drejer sig om store doser af C-vitamin, givet intravenøst.

Siden forskere i 1970'erne opdagede at C-vitamin i nogle tilfælde måske kunne dræbe kræftceller har forskellige forsøg og projekter forsøgt, at finde videnskabelig evidens for effekter.

Blandt andet blev der foretaget forsøg med C-vitaminer i pilleform. Disse studier har ikke vist en tydelig effekt af store doser af C-vitamin i behandlingen af kræft.



Anja Olsen
Foto: Tomas Bertelsen.

I 2017 offentliggjorde forskere et studie foretaget på Herlev Hospital. Her fik mænd med spredt prostatakræft indsprøjtninger med høje doser C-vitamin gennem en periode på 12 uger. Forsøget med indsprøjtningerne viste ikke, at C-vitaminerne bremsede kræftens udvikling.

I en større videnskabelig artikel har det amerikanske 'National Cancer Institute' samlet konklusioner fra en lang række kendte videnskabelige forsøg med C-vitaminer i kræftbehandling.

NCI's artikel, der samler en lang række studier, peger desværre også i en retning, hvor C-vitamin ikke ændrer noget i den måde man behandler kræft på. Faktisk viser nogle studier, at behandling med store doser af vitaminet kan have en ugunstig effekt på den kræftbehandling man allerede er i.

Seniorforsker Anja Olsen beskæftiger sig med sammenhænge mellem kost og kræft og hun kender udmærket til forskningen i C-vitaminernes virkninger. Og ifølge hende findes der ikke forskning der overbevisende viser, at C-vitaminer er nøglen til at slå kræftceller ihjel.

”Det store alternative marked er umuligt at overskue og er karakteriseret ved, at der ikke findes tilstrækkelig ▶

C-vitamin

Hvad er højdosis C-vitamin?

C-vitamin (også kaldet ascorbinsyre) er et livsnødvendigt stof, som findes i frugt og grøntsager. Det anbefales, at vi får mindst 75 mg om dagen.

Ved højdosis behandling med C-vitamin får man langt højere doser end, hvad vi får i vores kost. Ved højdosisbehandlingen får man ofte mellem 4 til 20 g C-vitamin dagligt. Det vil sige 50-250 gange det anbefalede daglige indtag.

I nogle tilfælde gives behandlingen som piller, man skal sluge, i andre tilfælde direkte i blodbanen i drop.

Hvor finder man C-vitamin i kosten?

Det er især i citrusfrugter, kiwier, bær (fx solbær), tomater, blomkål, nye kartofler og grønne bladgrøntsager, som der gode kilder til C-vitamin.

Hvad sker der, hvis man mangler C-vitamin?

I Danmark og andre industrialiserede lande ses sygdommen skørbug som følge af C-vitaminmangel meget sjældent og stort set kun hos personer der spiser meget ensidigt.

» Man kan ikke udelukke at det påvirker den behandling, man allerede får på hospitalet

forskning. Derfor kommer det til at handle mere om tro end om viden. Hvis du spørger mig om hvorvidt C-vitamin kan spille en rolle i kræftbehandling, kigger jeg på resultaterne fra den forskning der findes. Ud fra det er mit bedste svar, at der endnu mangler meget forskning, før man kan give et klart svar i forhold til, hvilken effekt C-vitamin har på kræft,” lyder det fra Anja Olsen.

DET SKADER (MÅSKE) IKKE

C-vitaminerne har været genstand for opmærksomhed, men endnu er der ikke lavet de helt store forsøg. Den meste forskning er såkaldt ”fase 1-forskning”. I den første fase undersøger man i laboratorier på dyr og derefter på små grupper af forsøgspersoner om præparatet, i dette tilfælde C-vitamin, skader noget i store doser.

”Det der er lavet af ordentlig forskning, er der en del fase 1-studier, hvor der mest er testet om det skader folk. I de studier er der ikke noget, der tyder på at det er meget farligt. Men det er testet på relativt få mennesker, så man kan ikke sige noget endeligt,” forklarer seniorforsker Anja Olsen.

Skal man kunne det skal man først igennem fase 2 og fase 3. Den sidste fase er der, hvor man tester store grupper af patienter og medtager kontrolgrupper og placebo, for endelig at kunne fastslå en eventuel effekt.

”Skal man have mere klare svar, kræver det forskning i en meget større skala, og de rigtigt gode studier findes desværre ikke. Men der er interesse for det og der er nogle kliniske studier i gang der netop inkluderer kræftpatienter og ser på, hvordan det påvirker dem. Det er resultater fra denne slags studier vi har brug for,” siger hun.

STORE DOSER KOSTER

Er man syg med kræft, så er der selvfølgelig god grund til at sikre, at ens immunforsvar og generelle sundhedstilstand er så god som overhovedet muligt. Men derfra og til at indtage store doser af C-vitamin er lang vej.

Trods den manglende forskning er der læger på klinikker flere steder i landet, der udbyder injektioner med store doser af C-vitaminer. Og det må de godt, for C-vitaminer er ikke anset som skadelige – heller ikke i store doser. Lægerne må dog ikke hævde, at C-vitaminer kan helbrede kræft - eller andre sygdomme. Behandlingerne er forholdsvis dyre, så der er god grund til at tænke sig om og spørge læger og sundhedsfaglige om råd, inden man går i gang med en behandling med C-vitaminer i store doser.

Usikkerheden om C-vitaminernes effekt, især om den kan være skadelig for den behandling man modtager som kræftpatient gør, at der er grund til at tænke sig godt om, inden man booker tid hos på en klinik, hvor man kan købe denne behandlingsform. Behandlingerne er nemlig ikke omfattet af den almindelige danske sygesikring, netop fordi, der ikke er fundet tilstrækkeligt forskningsmæssigt belæg for metoden.

Seniorforsker Anja Olsens holdning er ret klar. C-vitaminer i store doser er ikke noget hun eller Kræftens Bekæmpelse anbefaler.

”Man kan ikke udelukke at det påvirker den behandling, man allerede får på hospitalet,” siger hun.

Det gælder generelt for alle alternative behandlingsformer, at man skal underrette og informere sin læge om, at man indgår i et forløb med alternativ behandling. Det skal man, fordi det kan påvirke behandlingen.

Tak fordi du læste med



Bliv medlem for at støtte PAMOs arbejde

www.modermaerkekraft.dk



Patientforeningen Modernmærkekræft

Facebook

På Patientforeningen Modernmærkekræfts Facebook-side kan du blandt andet finde information om foreningens arrangementer og nye tiltag. Her deler vi også generel information fra Kræftens Bekæmpelse og andre relevante samarbejdspartnere.

Du kan også blive medlem af gruppen 'Modernmærkekræft', hvor man kan dele sine tanker, erfaringer og gode råd med andre modernmærkekræftpatienter og pårørende. Her er der selvfølgelig også plads til, at man blot er med på en lytter, hvis man ikke ønsker at deltage aktivt i samtalerne.

Find os på:

facebook.com/modermaerkekraeft (officiel side)
facebook.com/groups/NeMo.MMK (lukket forum)

Bliv medlem af PAMO

Det koster pr. år kr. 150,- at være medlem af foreningen. Uanset om du er patient, pårørende eller bare ønsker at støtte den gode sag, kan du melde dig ind i foreningen ved at gå ind på:



www.cancer.dk/patientforeningen-modermaerkekraeft/bliv-medlem

Netværksmøder

Har du set kalenderen på vores hjemmeside?
Der finder du de kommende arrangementer over hele landet.



5041 0826
Svanemærket træsag
LaserTryk.dk