

På pletten



De syv Perler

Dokumenteret sundhed

→ Hvordan kan jeg optimere mit helbred

Brug solcreme

→ Ifølge Kræftens Bekæmpelse kan 9 ud af 10 tilfælde af modermærkekræft forebygges

At leve med modermærkekræft

→ Når man har fået en uvelkommen følgesvend i kroppen, forandrer det livet.



På pletten

Kære læser,

AF BERIT JARMIN, REDAKTØR

- Hvordan er det at have haft modermærkekræft eller leve med metastaser i kroppen? Det har vi dette nummer af 'På Pletten' spurgt tre af vores medlemmer om, som modigt og ærligt fortæller om livet og tankerne i kølvandet på kræften.

For livet bliver aldrig helt det samme igen – heller ikke selvom, man er blevet erklæret 'kræftfri' og intet mærker til sygdommen.

Kæmper du med stress, angst og dystre tanker, fordi du har eller har haft kræft, kan du måske finde inspiration i at læse psykologens råd til at få mere livskvalitet på side 23.

Lars Bjørn Stolle er læge og formand for DMG. Han er én af dem, du kan være heldig at møde på plastikkirurgisk afdeling, hvis du skal have fjernet et modermærke – i alle tilfælde hvis du bor i Region Midtjylland. På side 11 fortæller han om forløbet fra du træder ind på hans afdeling, og til du enten bliver afsluttet eller sendt videre til yderligere behandling.

En anden læge – som ikke arbejder som læge i traditionel forstand - deler ud af sin viden om sundhed på side 24. Hendes råd er baseret på forskning i, hvordan du med mad, motion og meditation kan optimere din sundhed.

Her kan du også læse om, hvad der er egentlig menes med 'alternativ' behandling, og hvad man skal være opmærksom på, når man bevæger sig uden for det etablerede sundhedsvæsen.

God læselyst og god sommer



PAMO | 23 36 80 49

Netværksgrupper

Herning
Hillerød
København
Odense
Roskilde
Aabenrå
Aalborg
Aarhus



4 | Nyt fra bestyrelsen

Nyt fra bestyrelsen hvor med generalforsamling i Odense

6 | Fast indhold

Der er ting vi simpelt altid tager med i bladet Med fokus på mærkning af solcreame

8 | Kort Sagt

Vi har samlet fire små historier om bl.a. en algoritme der kan spotte modermærkekræft

10 | Plastikkirurgiskafdeling

Hvad sker der på hospitalet, når du kommer med dit modermærke?

14 | Livet med modermærkekræft

Tre fortællinger om at leve med modermærkekræft hvor vi hører fra



14 | Theis Nybo

28 år København

16 | Karin Kok

63 år, Slagelse

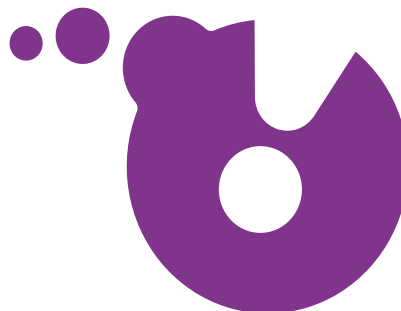


18 | Alice Grøn Sørensen

57 år, Stige, Fyn

24 | De syv perler

Hvordan kan jeg optimere mit helbred. Det er et spørgsmål, som mange, der har været igennem en kræftsygdom stiller.



På pletten

NR. 10 / Juli 2022
ISSN: 2446-4570

PAMO

www.pamo.info
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

REDAKTØRGRUPPE, PAMO

Alan Wiingreen
Bodil Birkelund Pedersen
Peter Møller
Merete Schmiegelow

REDAKTØR

Berit Jarmin
Toke Thye Olsson

SKRIBENTER

Merete Schmiegelow
Berit Jarmin
Cancer.dk
Frej Bramming

FOTO

Berit Jarmin
Theis Nybo
Alan Wiingreen
Pixabay / Pexels

LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Selvskab

PÅ FORSIDEN

Theis Nybo
Foto: Theis Nybo



PAMO har fået et ekstra domæne til vores hjemmeside, som er lettere at huske:
www.pamo.info



Nyt fra bestyrelsen

AF MERETE SCHMIEGELOW, FORMAND

27. marts 2022 afholdt Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) fysisk Generalforsamling i Odense. Det var dejligt igen at kunne mødes fysisk efter Corona stramningerne i 2020- 2021. Jeg og vores kasserer, Per Mikkelsen, blev genvalgt til bestyrelsen. Næstformand Jef Holm-Hansen og Gert Christiansen fratrådte. En stor tak til dem for deres vigtige indsats for PAMO. Den nye bestyrelsessammensætning samt det godkendte referat fremgår af vores hjemmeside PAMO.info/Patientforeningen Modermærkekræft.

Patienter med Modermærkekræft etablerede en netværksgruppe i 2008 og blev omdannet til en forening for patienter med modermærkekræft og deres pårørende under det nuværende navn. For nogle år siden blev foreningens målgruppe også udvidet med Merkelcellepatienter, da behandlingen stort set er den samme som for modermærkekræft. Også deres pårørende er en del af PAMOs målgruppe.

- ▶ Stigende fysiske og online arrangementer (fremgår af vores månedlige Nyhedsbrev samt hjemmeside (PAMO.info))
- ▶ Øget det landsdækkende kendskab til PAMO med fokus på vores opdaterede PAMO kontaktflyer og vore landsdækkende netværksgrupper for patienter med modermærkekræft og deres pårørende
 - Plastikkirurgiske- henholdsvis kræft- afdelinger i Danmark, som behandler modermærkekræft
 - Kræftrådgivninger i Danmark;
 - Kræftens Bekæmpelse

- ▶ Udviklet en A5 kontaktflyer for patienter med Merkelcelle kræft og deres pårørende
- ▶ Styrket vores landsdækkende netværksgrupper
- ▶ Patientskoler i København (Herlev, Odense, Aarhus og Aalborg)
- ▶ Og meget mere

Siden 2017, hvor medlemmer blev mere formelt registreret, har der været en pæn, årlig stigning på antallet af medlemmer. Men PAMO hører fortsat til blandt de små patientgrupper.

Alle i bestyrelsen arbejder frivilligt for vores medlemmer. Vi finansieres primært via Offentlige myndigheder og Kræftens Bekæmpelse. Jo flere medlemmer, jo mere finansiel støtte, og jo mere kan vi lave for vores medlemmer. Vi har i 2022 også etableret mulighed for støttemedlemskab, selvom du ikke hører til målgruppen.

Støttemedlemskab som firma eller privatperson giver ret til at overvære generalforsamling som gæst og mulighed for at deltage i foreningens øvrige arrangementer med observatørstatus. Ethvert medlemskab gør en unik forskel også for andre patienter og deres pårørende.

Vi savner også frivillig hjælp til vores mange administrative opgaver som IT hjælp til registrering af nye medlemmer, arrangementer m.m. Du behøver ikke at være medlem af foreningen herfor. Dette kan også give ekstra til dit CV. Er du interesseret så kontakt formand@modermaerkekraeft.dk. God oplæring er inkluderet. Jeg ser frem til at høre fra dig.

PAMO og medlemskab

Vi er i skrivende gang med at omlægge muligheder for medlemskab af PAMO.

Ud over det "normale" medlemskab som patient eller pårørende, vil vi også tilbyde "støttemedlemskab" – både personligt og firmabaseret.

Mere information om forskellige medlemskaber vil fremgå af et af vores månedsnhedsbreve og på vores hjemmeside

Hvem er Patientforeningen Modermærkekræft, og hvad er vores fokus?

Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO) vil fortsætte sin linje i henhold til sit formål:

At være en landsdækkende forening for modermærkekræftpatienter og deres pårørende. Vores vigtigste opgave er at forbedre forholdene for modermærkekræftpatienter, at øve indflydelse på forhindring af modermærkekræft, samt at skabe et netværk, hvor både patienter og deres pårørende kan få viden, støtte og vejledning.

Vores fokus er således uændret: medlemmerne og indflydelse på bedre forebyggelse, tidlig diagnosticering, behandling og opfølgning til gavn for patienterne.

Endvidere hører de langt færre patienter med Merkelcellekarcinom Danmark under foreningen, da behandlingen af disse patienter i store træk er den samme som for Modermærkekræftpatienter. Har du selv eller en pårørende interesse for, at foreningen styrker dette område, bedes du kontakte formanden på:

formand@modermaerkekraeft.dk

Tillidsfuld dialog er utrolig vigtig. Har du nogle ønsker for foreningen, så tøv ikke med at kontakte os:

info@modermaerkekraeft.dk

PAMO projekter siden sidst:

PAMOs bestyrelse er aktive i forskellige faglige og politiske opgaver for at medvirke til at forbedre forebyggelsen, behandlingen og opfølgningen af patienter med Modermærkekræft (MMK).

De nuværende overordnede projekter bliver løbende beskrevet i På Pletten.



Siden sidste nummer af På Pletten har vi:

- › **Generalforsamling i Odense med lidt ændringer i PAMO bestyrelsen** (se under "Nyt fra "PAMO Formanden")
- › **Online foredrag "Tankerne på plads og hverdagen tilbage" efter Modermærkekræft med Peter Møller, PAMO bestyrelsessuppleant**
- › **Fysisk foredrag: i Odense "Hej Kræft – Velkommen med skuespilleren Esben Dalgaard** (gentages med opdateringer i Aalborg og København i andet halvår 2022)
- › **"De Syv Perler – det du selv kan gøre" i Odense ved læge Charlotte Bech** (gentages med opdateringer i København i 2023)
- › **Fysisk Kursus for PAMOs Tovholdere omkring "Den svære samtale"**
- › **Fysisk og online netværksmøder.**

Hold øje med www.PAMO.info/arrangementer, hvor alle aktiviteter rundt om i Danmark annonceres og tilmelding foregår.

Derfor skal du bruge solcreme

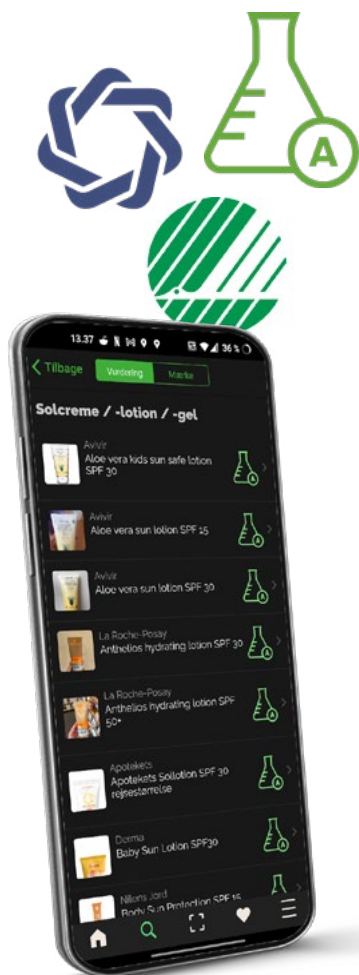
AF BERIT JARMIN

Modermærkekræft skyldes primært uv-stråling, og risikoen for at udvikle modermærkekræft stiger med antallet af solskoldninger og mængden af uv-stråling, man udsættes for gennem livet - fra både den naturlige sol og solarium.

Ifølge Kræftens Bekæmpelse kan 9 ud af 10 tilfælde af modermærkekræft forebygges, hvis vi tænker os om, når vi er i solen og benytter de tre solråd: Skygge, Solhat og Solcreme.

I Danmark er der ca. 2.500 nye tilfælde af modermærkekræft hvert år.

(Kilde: Cancer.dk)



Hvilken solcreme skal jeg vælge?

I Danmark skal du benytte en solcreme med en minimumsbeskyttelsesfaktor (SPF) på enten 15 eller 30 afhængig af UV-indekset, din hudtype og hvor lang tid, du opholder dig i solen. Men nogle solcremer – ligesom andre hudprodukter – kan indeholde kemikalier, som kan være hormonforstyrrende enten i sig selv eller sammen med andre produkter (cocktaileffekten).

GÅ EFTER A-KOLBEN

Forbrugerrådet Tænk Kemi har netop testet 35 forskellige SPF 30 solcremer for hormonforstyrrende stoffer, og ca. en tredjedel af de testede solcremer viste sig at indeholde stoffer, som man mistænker for at være hormonforstyrrende.

Forbrugerrådet har delt solcremerne op i tre grupper og givet dem en A, B eller C-kolbe i forhold til kemiske stoffer.

De solcremer, som har fået A-kolben er helt fri for kemi, og det er bl.a. mærkerne Derma, Änglamark og Matas' eget mærke. Du kan finde alle testresultaterne på forbrugerrådet side: taenk.dk/test/kemitest-solcreme Hvis du vil tjekke solcremer med en anden SPF eller andre produkter, kan du downloade App'en 'Kemiluppen', der har data om ca. 14 000 produkter. Alle produkter med Den Blå Krans og/ eller Svanemærket er fri for kemi.

(Kilde: Forbrugerrådet)

Sådan undersøger du dig selv

BAKSPEJLS-METODEN

Modermærker kan skjule sig alle steder på kroppen. Undersøg derfor din krop systematisk og brug spejle til at se ryg, baglår og andre steder du ellers ikke kan se.

HÅRBUND NEGLE OG FODSÅLER

Det er også en god ide at få din partner eller ven til at hjælpe dig med at tjekke de svære områder - f.eks. hårbund. Og husk at modermærker også kan forekomme under negle og fodsålerne.

TAG BILLEDER

Tag billeder af dig selv og nærbilleder af modermærker, der er uregelmæssige. Læg en lineal ved siden af modermærket, så billedet viser, hvor stort det er. Gem billederne til næste gang, du skal tjekke din hud. En App. kan hjælpe dig med at sammenligne modermærker på billeder. Den kan downloades på www.miiskin.com

HUSK DINE MÆRKEDAGE

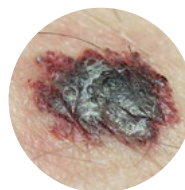
Det er let at glemme at tjekke sine modermærker i en travl hverdag. Derfor er det smart at bestemme sig for nogle "mærkedage", så du bliver mindet om, at nu er det tid til et tjek - enten af dig selv eller af din hudlæge.

Uanset hvem du er, skal du tjekke dine mærker og hudlæger anbefaler at man tjekker sine modermærker ca. hver tredje måned.

For mere info: www.tjekmærkerne.nu

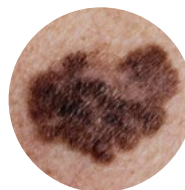
Det skal du holde øje med

ABCDE - symptomer på modermærkekræft



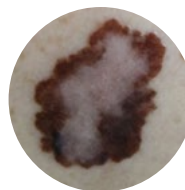
A - ASYMMETRY:

Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk



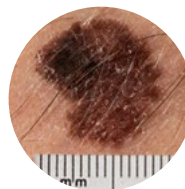
B - BORDER (KANT)

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



KORT SAGT

AF BERIT JARMIN



Er du opmærksom på andres mistænkelige modermærker?

► Kun hver 3. dansker vil henvende sig til en fremmed, hvis de ser et modermærke på vedkommende, som ser mistænkeligt ud. Det er konklusionen på en undersøgelse, som Kræftens Bekæmpelse foretog tidligere på året blandt 1030 voksne danskere. Grunden til det er, at de ikke mener, de er kvalificerede til 'udpege' farlige modermærker. Derimod ville næsten halvdelen af de adspurgte være taknemmelige, hvis nogen påpegede et mistænkeligt modermærke hos dem selv.

"Tallene her viser tydeligt, at du ikke skal være bange for at henvende dig til andre, hvis du opdager et mistænkeligt modermærke. Din henvendelse vil i langt de fleste tilfælde blive positivt modtaget, og måske vil du redde liv i sidste ende," siger Peter Dalum, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelse. Kræftens Bekæmpelse og Dansk Dermatologisk Selskab sætter i år særligt fokus på, at vi skal holde øje med hinandens modermærker i kampagnen 'Tjek Mærkerne'.

(Kilde: Cancer.dk)

Solcentre bryder loven

► Da Sikkerhedsstyrelsen sidste år førte tilsyn i solcentre på vegne af Sundhedsstyrelsen, afslørede de, at 43% af de kontrollerede steder ikke overholdte kravene i solarieloven. To solcentre med samme ejer blev politianmeldte, og ejeren fik en bøde på 80 000 kr., fordi testmålingerne viste, at UV-rørene udstrålede mere end det tilladte.

"Det er en alvorlig overtrædelse, hvis UV-rørene udleder en for høj udstråling," siger kontorchef Søren Assenholt Muff. Udover ulovlige UV-rør, havde mange solcentre ikke beskyttelsesbriller tilgængelige for brugerne, ligesom betjeningsvejledningen også manglede.

"At solcentre i så høj grad bryder loven er endnu en grund til, at vi skal have indført en aldersgrænse på 18 år for at beskytte vores unge fra at udvikle modermærkekræft – præcis som de gør i de lande, vi normalt sammenligner os med," siger Alan Wiingreen, Bestyrelsesmedlem Patientforeningen Modermærkekræft.

(Kilde: sik.dk)

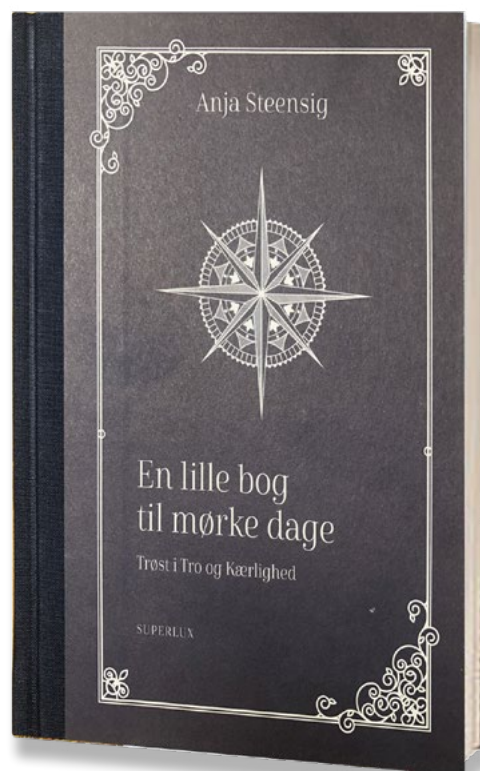




Kunstig intelligens kan afsløre modermærkekræft

► Forskere på Massachusetts Institute of Technology (MIT) har udviklet en computer algoritme, som kan spotte modermærkekræft med 90,3 % sikkerhed ved hjælp af et billede. Dét er samme præcision, vurderer de, som en hudlæge med speciale i modermærkekræft har, når det kommer til at diagnosticere et melanoma ved at kigge på det. Teknologien kan bruges i en smartphone og kan f.eks. hjælpe den praktiserende læge med at finde ud af, hvilke patienter, der skal henvises til en hudlæge. Udover at spotte suspekterede modermærker, kan teknologien også bruges til at vurdere, hvilke stadier modermærkekræften er i.

(Kilde: MIT Technology Review)



En lille bog til mørke dage

► ”Elskede ven. Jeg er her for at minde dig om, at du ikke er alene. At der i dig og om dig altid løber en ubrydelig strøm af kærlig omsorg”. Sådan indleder Anja Steensig sin bog ’En lille bog til mørke dage,’ der er skabt til svære stunder i livet. Bogen er en slags spirituel selvhjælpsbog med kærlighedsbreve, korte tekster om lys, bøn, selvkærlighed og taknemlighed og meditationsøvelser, som skal inspirere til netop det. Det er ikke en manual, men en kærlighedserklæring til alle mennesker.

For at få noget ud af bogen, kræver det, at du er åben over for det spirituelle, og at du måske skal læse i den flere omgange, før den fænger. Når den har gjort det, er det en dejlig bog at have liggende på natbordet.

Anja Steensig (2020): ”En lille bog til mørke dage – trøst i tro og kærlighed” Forlaget Superlux

**Hvad sker der på hospitalet,
når du kommer med dit
modermærke?**



Lars Stolle

at tage stilling til den videre behandling på vores MDT Konferencer,” siger Lars.

MDT står for Multidisciplinær Team Konference og består af plastikkirurger, kræftlæger, radiologer og nuklearmedicinere.

TYKKELSEN ER AFGØRENDE

Hvad der skal ske efter, du har fået fjernet et modermærke, afhænger primært af tykkelsen/stadiet (se boks). Lægerne ser også på, om der er celledeling, sårddannelse og hvor gammel patienten er.

”Generelt stiger risikoen for at udvikle modermærkekræft med alderen, men hos yngre mennesker kan kræftformen være mere aggressiv,” siger Lars.

Det betyder bl.a., at du får tilbudt en skildvagtlymfeknude undersøgelse, selvom dit modermærke er under en millimeter tykt, når der samtidig er celledeling, hvis du er under 65 år gammel. En skildvagtlymfeknude er den lymfeknude, som beskytter huden, hvor modermærket sad. Den kan sidde i lysken, i armhulerne eller på halsen.

”Er modermærket mere end 1 millimeter tykt, tilbyder vi alle kirurgisk fjernelse af hud og underhud, hvor der bliver fjernet 2 cm og en skildvagtlymfeknude undersøgelse. Dit opfølgingsforløb afhænger af, om der er spredning til din lymfeknude, men du vil altid blive fulgt de næste fem år til kontrol” forklarer Lars.

Har man et mistænkeligt modermærke, som den praktiserende læge ikke kan afvise er kræft, skal man henvises til eksperter. Det kan være til enten hudlægen eller direkte til plastikkirurgiskafdeling, hvis der er en bestyrket mistanke om kræft, eller hudlægen allerede har stillet diagnosen.

AF BERIT JARMIN

► På Pletten har talt med Lars Bjørn Stolle, overlæge på Aarhus Universitets Hospital og formand for Dansk Melanoma Gruppe (DMG) om, hvad der sker på hospitalet, når du træder ind over dørrinnet til plastikkirurgisk afdeling.

”Når en ny patient kommer ind med et modermærke, vurderer og fjerner vi det i samme seance og tager lidt - 2-5 mm af huden rundt om- med. Derefter undersøger vi patientens krop ved at mærke på hud/underhud og lymfeknuderne,” fortæller Lars.

Indimellem sker det også, at patienter kommer, uden at skulle have fjernet et modermærke, fordi en mistanke om lungekræft f.eks. viste sig at være metastaser fra modermærkekræft. ”I de tilfælde er det - ligesom når vi fjerner et modermærke - også vores opgave





SOLARIEGENERATIONEN FYLDER I STATISTIKKERNE

Der er sket en stigning i tilfældene af modermærkekræft på næsten 100 % i Danmark i løbet af de sidste 10 år. Inklusive forstadier, var der ca. 2325 tilfælde af modermærkekræft om året for 10 år siden. I dag er tallet ca. 4374. Det er ét af de højeste tal i verden.

”Der er flere grunde til, at vi har set den her stigning. Én af dem er, at ’solariegenerationen’, som jeg selv tilhører, har fået en alder, hvor de har fået rigtig mange solskader og forbrændinger. Det var dem, der var unge i 80-90’erne, hvor det pludseligt blev moderne at være brun hele året,” fortæller Lars og tilføjer; ”En anden grund er, at der er kommet mere sund opmærksomhed på modermærkekræft, så patienterne kontakter lægen på et tidligere tidspunkt. Det vil sige, at vi fjerner flere ’tynde’ modermærker”.

Udviklingen af immunterapi over de sidste 15 år har givet et kæmpe løft til behandlingen af modermærkekræft, hvilket også betyder at overlevelseschancerne er blevet markant bedre.

”Og der sker hele tiden noget nyt på det område, så der er grund til optimisme,” siger Lars, som gerne så, at der blev etableret modermærkekræftcentre, så plastikkirurgerne, hud- og kræftlægerne vil være samlet om patienter under ét tag.



Patienter med modermærkekræft i stadie 1 og 2 bliver behandlet kirurgisk og undertyper 2B og 2C vil forhåbentligt i nærmest fremtid også få tilbudt forebyggende, medicinsk behandling. Medicinen afventer godkendelse, men er FDA godkendt (FDA er den amerikanske fødevarestyrelse, red.). Både stadie 3 og 4 patienter får tilbud om forebyggende medicinske behandling, også selvom der på skanningen ikke kan ses spredning, fordi en betydelig del af patienterne har ’mikroskopisk’ spredning, som vil udvikle sig med tiden. Er man diagnosticeret med stadie 3 eller 4 modermærkekræft og ikke modtager forebyggende behandling, er risikoen for tilbagefald mellem 20-100 % Alle behandlingsforløb bliver besluttet i et fælles forum bestående af plastikkirurger, kræftlæger, radiologer og nuklearmedicinere på en såkaldt Multidisciplinær Team Konference (MDT).

Kilde: Kræftens Bekæmpelse/ Lars Stolle



STADIEINDELING OG BEHANDLING

Ved modermærkekræft bruges et system, der hedder **TNM**. **TNM-Systemet til stadieindelingen beskriver, hvor udbredt kræften er.**

T: Står for 'Tumor' og beskriver, hvor dybt knuden sidder

Tis: melanomceller er kun i det øverste lag af huden (forstadie)

T1: modermærket er max 1,0 mm tykt

T2: modermærket er mellem 1 og 2 mm tykt

T3: modermærket er mellem 2 og 4 mm tykt

T4: modermærket er mere end 4 mm tykt

T-delen af TNM systemet er yderligere underopdelt i gruppe a og b:

a: modermærket har ikke sår dannelse (ulceration)

b: modermærket har sår dannelse (ulceration)

N: Står for 'Nodes' og beskriver graden af spredning via lymfe til lymfeknuder

N0: ingen melanomceller i de nærliggende lymfeknuder

N1: melanomceller i én lymfeknude

N2: melanomceller i 2 eller 3 lymfeknuder

N3: melanomceller i 4 eller flere lymfeknuder

N-delen TNM systemet er videre underinddelt i gruppe a, b og c:

a: kræften i lymfeknuden kan kun ses i mikroskop (mikrometastaser)

b: kræften kan mærkes på en forstørret lymfeknude og/eller det kan ses ved scanninger

c: der er kræft i huden/hudens lymfebaner tæt på det oprindelige modermærke (satellit metastaser)

M: Står for 'metastasis' og beskriver, om der er spredning via blodet rundt i kroppen (Metastaser)

M0: ingen spredning til andre steder i kroppen

M1: kræften har spredt sig til andre steder i kroppen
M1 underinddeles i a, b, c og d:

M1a: kræften har spredt sig til huden/lymfeknuder i andre dele af kroppen

M1b: kræften har spredt sig til lungerne

M1c: kræften har spredt sig til andre organer

M1d: kræften har spredt sig til hjernen +/- til andre organer



Theis Nybo, 28 år København

Livtag med modermærkekræften

Når man har fået en uvelkommen følgesvend i kroppen, forandrer det livet. PAMO har spurgt tre medlemmer, hvordan deres hverdag og liv ser ud med modermærkekræft.

AF: BERIT JARMIN OG FREJ BRAMMING

”Jeg kunne også virkelig godt tænke mig at cykle for 'Team Rynkeby'!”

Theis Nybo, 28 år København

► **Tre til fire hospitalsbesøg** om ugen i snit fordelt over tre forskellige hospitaler. Det er hvad Theis bruger meget af sin hverdag på, siden modermærkekræften virkelig fik tag i ham sidste år og satte arbejds- og ungdomslivet på pause på ubestemt tid. ”Jeg har altid sagt, at jeg gerne vil forsøge at styre mit eget liv i forhold til mit sygdomsforløb. Men nu må jeg nok erkende, at sygdommen desværre styrer mit liv mere, end jeg selv gør,” konstaterer han.

Det var et modermærke på ryggen, som startede det hele for seks år siden, hvor han blev diagnosticeret med modermærkekræft, der havde spredt sig til nogle lymfekirtler.

Efter de var blevet fjernet få uger senere, blev Theis erklæret fri for kræft, og sidenhen mærkede han intet til sygdommen indtil 2019, hvor han fik sit første af i alt syv tilbagefald.

TÆT PÅ AT DØ

Siden tilbagefaldene har Theis været i behandling med fem forskellige typer af immunterapi og ligesom mange andre i den behandling, har han også mærket, at det ikke er en 'gratis omgang' at holde kræften stangen. En forsøgsbehandling medførte, at både lever og nyre satte ud sidste år, og at han var tæt på at dø. Han kom derefter i et 'robust-forløb', indtil han startede T-celleterapi i februar. En skanning, som Theis fik foretaget i Maj, viste at den behandling desværre ikke havde nogen nævneværdig effekt på metastaserne, som har sat sig i venstre lunge og i hjernen. Nu står behandlingen på temodal, der er kemopiller.

”Lige nu tager jeg én dag ad gangen. Jeg har indrettet mit liv sådan, at jeg ikke altid kan forpligte mig til aftaler langt ude i fremtiden,” siger Theis, som har

fået fripas af sine venner til at være meget 'spontan' i forhold til aftaler. ”Jeg forsøger at holde mig i gang - at gå lange ture og fotografere, som er min store hobby, spise middag med vennerne og gå i Tivoli. Men behandlingen giver mig stærke smerter i lænden og influenza-symptomer, og det er aldrig til at vide, hvornår det kommer,” siger han.

FAMILIE OG VENNER BETYDER ALT

Siden Theis blev syg har han arbejdet frivilligt i Ung Kræft hos Kræftens Bekæmpelse og været aktiv i 'Fortællerkorpsen'. At møde andre unge med kræft og dele sin historie ude på gymnasier, til lægekongresser etc. hjælper på de svære tanker. Han deler også sine oplevelser med hospitalsbesøg og bivirkninger på de sociale medier, så både så venner og familier bliver informeret, og så andre kan få en forståelse af, hvordan det er at leve med kræft. Dét sammen med et virkelig godt netværk og en familie, som støtter ham, er det, der gør bivirkninger og ventetiden mellem behandlinger, skanninger og svar til at holde ud. ”Det er mine venner og min familie, der holder mig oppe. De betyder alt for mig i det her 'waiting game', siger Theis og fortsætter; ”Derhjemme er man alene med sine tanker og bekymringer om alle de frygtelige ting, der kunne ske.”

Midt i det tidskrævende og udmattende behandlingsforløb drømmer Theis om at holde en stor fest for sine venner som tak for støtten og snart at kunne vende tilbage til arbejdslivet.

”Jeg kunne også virkelig godt tænke mig at cykle for 'Team Rynkeby'. Hvis jeg kan finde en sponsor, vil jeg elske at støtte op om kampen mod kræften på den måde,” siger Theis.

” **Min mand og jeg kan tale åbent om alt det svære, og det hjælper meget på det,**”

Karin Kok, 63 år, Slagelse

AF: BERIT JARMIN

► **Det sidder i baghovedet 24/7.** Sådan beskriver Karin Kok sit forhold til modermærkekræften, som har bredt sig. ”Jeg har metastaser fra top til tå, men det har været stationært i et år, så jeg er ikke skrækslagen mere – kun lige op til skanningerne,” fortæller Karin, som til daglig er mest plaget af sin stofskiftesygdom og Addisons sygdom, som uheldigvis opstod efter fire behandlinger med immunterapi – en behandling, som nu er sat på pause.

Karin's forløb startede ligesom som mange andres med et forandret modermærke, som viste sig at være kræft. Men det havde ikke spredt sig lød beskeden, og Karin skænkede det ikke mange tanker efterfølgende, indtil hun to år senere begyndte at få hævede lymfekirtler under den ene arm.

”Jeg gik til lægen flere gange, som fejede det væk som noget normalt og ufarligt,” siger Karin. Men det viste sig at være langt fra ufarligt, da hun endelig blev sendt videre og blev skannet.

HELDIG - ALLIGEVEL

At hun fik en forsinket diagnose ærgrer Karin, som har klaget over forløbet. Men det er ikke noget, som har gjort hende bitter. ”Jeg tror, at der er mange i min situation, som gerne vil undgå, at andre ender lige sådan, og det kan en klage måske hjælpe med,” siger hun.

Addisons sygdom betyder, at hun er træt og svimmel og kan blive dårlig lige pludselig. ”Det gør, at jeg skal planlægge det nøje, når jeg skal noget, fordi sygdommen bliver påvirket af stress – også selvom

det er på grund af glæde,” fortæller Karin, der har en voksen søn og to børnebørn.

Selvom det har været livsforandrende at skulle leve med to kroniske sygdomme udover modermærkekræften, er det ikke fremmed for hende at have en hverdag præget af sygdom.

I 2008 måtte hun forlade arbejdsmarkedet og sin stilling som industrioperatør hos Novo Nordisk på grund af kronisk migræne. ”Men migrænen er forsvundet efter, jeg har været i behandling med store mængder prednisolon, så på den måde har jeg været heldig, når nu det skulle være, ligesom jeg har været heldig med, at jeg har BRAF- mutationen og kan få antistoffer for den,” siger hun.

EN STILLE TILVÆRELSE

Før modermærkekræften spredte sig og Karin fik immunterapi, var hun og manden ivrige brugere af kulturlivet, men nu er det sjældent, at de går nogen steder, fordi hun kan få det meget dårligt meget hurtigt og skal have medicin og ligge ned. ”Men heldigvis befinder jeg mig godt i mit eget selskab med lidt havarbejde og en god bog,” siger Karin, som er glad for, at hun har en forstående familie og omgangskreds. ”Min mand og jeg kan tale åbent om alt det svære, og det hjælper meget på det,” siger Karin, som – sammen med sin mand – har planlagt sin bisættelse i mindste detalje. ”Det er ikke fordi, at jeg tænker at jeg skal dø lige om lidt, men jeg har bedst på den måde,” siger hun og tilføjer; ”Jeg har besluttet mig for, at jeg først bliver rigtig bange, når lægerne siger, at der ikke er mere at gøre.”



Karin Kok,
63 år, Slagelse

”Jeg blev virkelig overrasket og forskrækket over, hvor syg jeg blev...”



Alice Grøn Sørensen,
57 år, Stige, Fyn

Alice Grøn Sørensen, 57 år, Stige, Fyn

AF: BERIT JARMIN

► **Hverdagen er den samme**, som før hun blev syg, men alligevel er livet forandret for Alice, der blev ramt af modermærkekræft sidste sommer. En kræft i stadie tre der havde spredt sig til de nærliggende lymfekirtler, og som efterfølgende skulle behandles med immunterapi af 12 omgange.

”Jeg ved egentligt ikke, om man kan sige, jeg stadigvæk er syg. Men ’rask’ er måske et for stort ord at bruge,” siger Alice, der måtte opgive behandlingen med immunterapi efter tre gange på grund af bivirkninger.

Sygdommen startede som en lille plet på anklen, der havde forandret sig lidt. Pletten så så ubetydelig ud, at hun måtte ’overtale’ først sin praktiserende læge og senere hudlægen til, at den var vokset, før at den blev fjernet. Da det viste sig, at den var langt fra at være ubetydelig, skulle hun gennemgå endnu en operation i lysken for at få fjernet lymfekirtler. Heldigvis ser det ud til, at lægerne fik stoppet kræften, så immunterapien var for ’en sikkerheds skyld’. ”Men man ved jo ikke, hvad der sker i kroppen imellem skanningerne, om der ligger noget og ulmer,” siger Alice, der er gift og har to voksne børn.

BIVIRKNING RAMTE HÅRDT

Alice har ikke mærket så meget til selve modermærkekræften, men efter hun havde fået tre behandlinger med immunterapi i efteråret, begyndte hun at få det rigtig skidt. ”Jeg havde det virkelig dårligt. Jeg tabte mig, fik vand i kroppen og havde en følelse af at være i en boble. Psykisk var jeg også langt ude. Det var virkelig skræmmende at få tanker om at hoppe i havnen,” fortæller Alice, som først troede, at symptomerne var en slags stressreaktion på sygdommen. Men det viste sig, at de stammede fra et alt for lavt stofskifte på grund af en skadet skjoldbruskkirtel. ”Jeg blev virkelig overrasket og forskrækket over, hvor syg jeg blev, så jeg syntes, at jeg var nødt til at sige nej tak til flere behandlinger,” siger Alice, der arbejder som kvalitetschef hos fødevarer virksomheden Løgismose i Odense.

DEN RIGTIGE BESLUTNING?

Det er først nu, et år efter den første operation, at Alice og familien er ved at ’lande’ igen. Stofskiftet er velbehandlet, og hun mærker ikke andet til det end, at hun skal tage medicin hver dag. Om det er en kronisk bivirkning af immunterapien vides endnu ikke. ”Nu hvor jeg har fået det bedre, rumsterer det i hovedet, om det nu var den rigtige beslutning ikke at få alle 12 behandlinger af immunterapien. Det kan jo være, at det netop er det, der gør, at kræften måske vender tilbage,” siger hun; ”Det spekulerer jeg over nu”. Hvorfor netop hun skulle blive ramt af modermærkekræft er en anden ting, der også giver anledning til spekulationer hos Alice, der altid har levet sundt og dyrket masser af motion.

KLØR PÅ MED ARBEJDE OG MOTION

Selvom Alice har haft det rigtig skidt i perioder, har hun kun haft ganske få sygedage fra arbejdet. ”Jeg er typen, der klør på næsten ligegyldigt hvad både med hensyn til arbejde og motion,” siger Alice og fortsætter; ”Set i bakspejlet, kan jeg godt overveje, om jeg ville have haft godt af at tage en pause, men på den anden side, kan man jo også nemt komme til at sidde derhjemme og gruble endnu mere.”

På arbejdspladsen har Alice været åben og ærlig om forløbet. Det har været helt naturligt for hende, fordi kulturen er sådan, hvor hun arbejder. ”Hvis jeg har siddet og været mut og stille, kan det jo også misforstås,” siger hun.

I familien har de også været åbne om forløbet og både børn og mand har været med til lægesamtaler. Nu forsøger de ikke at lade det fylde i hverdagen. ”Jeg tænker ikke på kræften hver dag, nu hvor jeg fået det godt igen, men jeg bliver aldrig den samme som før. Man bliver et forandret menneske, når man gennemgår sådan noget her. Jeg prioriterer det nære – familien og det jeg har lyst til mere nu. Der er jo ikke nogen, der har lovet mig et langt liv,” slutter hun.

Hvad skal man fortælle sin arbejdsgiver, når man har kræft?

► Er det en god idé at involvere sin arbejdsgiver i sin sygdom, hvis man har kræft og går til behandling?

Det spørgsmål bliver ofte stillet, når der bliver ringet ind til Kræftlinjen hos Kræftens Bekæmpelse, hvor socialrådgiver Mette Lise Pedersen arbejder sammen med sygeplejersker, psykologer, læger og diætist.

”Umiddelbart vil jeg sige, at det altid er god idé at være ærlig og åben om sin kræftsygdom, fordi man i langt de fleste tilfælde vil blive mødt med forståelse og omsorg. Men det handler om tillid. Hvis du ikke har tillid til, at du vil blive behandlet ordentligt af din arbejdsgiver, kan det være en grund til ikke at sige noget eller gå i detaljer om sin sygdom,” siger Mette Lise Pedersen, som ud fra de mange mennesker hun har rådgivet kan se, at der er forskel på, hvordan man bliver behandlet på det offentlige og private arbejdsmarked.

”Jeg hører oftere fra offentligt ansatte, at de føler sig utrygge i deres ansættelse, når en sygdomsperiode trækker ud. Det virker til at hensyn til budgettet på disse arbejdspladser vejer meget tungt,” fortæller hun.

Udbud og efterspørgsel, erfaring og anciennitet og mængden af fravær er alle faktorer, som spiller ind i forhold til, hvordan arbejdsgivere reagerer på, at en medarbejder har kræft. Ifølge Mette

” ... i sidste ende handler det om, hvor ’uerstattelig’ de synes, man er, når man er syg,”

- Mette Lise Pedersen

Lise Pedersen kan der være arbejdsmæssige positioner, hvor ærlighed kan spænde ben for arbejdslivet; ”Hvis man er arbejdsøgende eller er i sin prøveperiode, kan ærlighed betyde, at man ikke ’får’ jobbet,” siger hun.

Hvis man er nervøs for, at man kan miste sit arbejde, kan det være en god idé at involvere sin faglige organisation eller tage en bisidder med til møderne på arbejdspladsen. Har man regelmæssigt fravær over en længere periode, har man mulighed for at søge sin kommune om en § 56 ordning (Sygedagpengeloven), som gør, at arbejdsgiveren får en refusion svarende til dagpenge, når en ansat er fraværende p.g.a. sin sygdom.

”Det er arbejdsgiveren, som har retten til at ’hyre’ og ’fyre’ inden for rammerne af lovgivningen, så i sidste ende handler det om, hvor ’uerstattelig’ de synes, man er, når man er syg,” slutter Mette Lise Pedersen.





Psykolog: Hold fast i dine livsværdier

► Angst og psykisk ubehag er en 'naturlig' reaktion på alvorlig, livstruende sygdom, men angsten skal ikke fylde det hele eller stjæle livsglæden. Det siger rådgivningsleder og psykolog i Kræftens Bekæmpelse, Mette Harpsøe Engel, som til daglig rådgiver kræfttramte på i Kræftrådgivningen i København. På Pletten har spurgt hende om, hvordan man kan undgå, at bekymringerne tager over, når man er ramt af kræft.

Tanker på afveje

Rigtig mange får angst-symptomer, når de får en livstruende sygdom eller umiddelbart efter. "Erfaringerne viser os, at mellem 80-90 % af mennesker, der får kræft vil opleve angst i kølvandet på deres behandling," fortæller Mette Harpsøe Engel.

"Hos dem, som bliver erklæret kræftfri efter endt behandling, er det ofte, når hospitalet har sluppet dem, at angsten melder sig, som en efterreaktion."

Der er mange måder, man kan berolige sig selv på ved at aflede tankerne. Man kan f.eks. motionere, spille spil og dyrke sine hobbies og sociale relationer.

"Det er vigtigt, at man bevare sin åbenhed over for nye og spændende ting. På den måde styrker man både sin livskvalitet og afleder de negative tanker," siger Mette Harpsøe Engel og tilføjer; "Samtidig er det godt, hvis man indimellem kan tale med sin familie eller nogle i sit netværk om de svære følelser og bekymringer, som er uundgåelige, når man er berørt af kræft," siger hun.

Accept af den nye virkelighed

At acceptere det nye livsvilkår, og dét at du er i en svær situation, er centralt for at bevare livskvaliteten, hvis du har kronisk kræft eller har fået senfølger efter behandlingen – eller i det hele taget står over for en livsændring.

"Livet bliver forandret, når man ikke længere kan det, som man kunne før, men hvis man kan videreføre de livsværdier, som man havde før, er det med til at give livskvalitet," siger Mette Harpsøe Engel. "Det kræver at man går på kompromis og ikke tænker, at det er 'alt eller intet'. Hvis man f.eks. godt kan lide at rejse, men ikke længere kan tage til udlandet, kan man planlægge nogle spændende ture i Danmark, eller hvis havearbejde er éns hobby, så kan man nøjes med lidt hver dag, selvom man førhen kunne klare tre timer i streg," siger hun.

” Det kræver at man går på kompromis og ikke tænker, at det er 'alt eller intet' ”

Den uforudsigelighed, som udbredt kræft giver, kan være stressende. For nogle kan det være beroligende at få styr på testamente, boligsituation etc., selvom det kan være skræmmende både for én selv og sin familie at forholde sig til.

"Konstante bekymringer kan også minimeres, hvis du lader være med at undersøge din krop for tegn på kræft hele tiden. Man kan f.eks. lave en aftale med sig selv om kun at se på det hver 14. dag," siger Mette Harpsøe Engel, der anbefaler, at man henvender sig til en Kræftrådgivning eller tilsvarende tilbud, hvis man har brug for én 'udenforstående' at tale med.

Er du ramt af modermærkekræft og har brug for en at tale med tilbyder PAMO rådgivning på: **23 36 80 49**

Du kan blive medlem af PAMO's Facebook-gruppen her: [facebook.com/groups/NeMo.MMK](https://www.facebook.com/groups/NeMo.MMK)

På [pamo.info](https://www.pamo.info) kan du tilmelde dig netværksmøder etc.

DE SYV PERLER

dokumenteret sundhed

AF: AF BERIT JARMIN

Hvordan kan jeg optimere mit helbred. Det er et spørgsmål, som mange, der har været igennem en kræftsygdom stiller. Og gode råd er der mange af både på internettet, i selvhjælpsbøger og blandt familie, venner og kollegaer. Men hvad er op og ned? Eller med andre ord hvad er fup og fakta, når det handler om kost, livsstil og kræft? Det har vi spurgt læge Charlotte Bech om, der i sin privatklinik i København kombinerer det bedste fra moderne lægevidenskab med dokumenterede – det vil sige evidensbaserede - naturlige metoder til at forebygge sygdom og fremme sundhed.

Hun fokuserer på syv områder, hvor man kan sætte ind, som hun kalder 'De Syv Perler'. Det handler om kost, motion søvn, tamflora, forurening, stress – og ikke mindst gode grin.

"Kræft har det vi kalder en multifaktoriel årsag. Det kan eksempelvis være noget immunsvækkende, noget genetisk, dårlig ernæring, mangel på motion, følelsesmæssig belastninger, miljøforurening og andre ting, som ikke er undersøgt endnu," fortæller hun.

FOREBYGGELSE OG LIVSKVALITET

For at forebygge kræft er der to ting, vi selv kan gøre; Styrke vores immunforsvar og prøve at undgå forurening, som producerer 'frie radikaler'. "Det er det De Syv Perler går ud på," forklarer Charlotte Bech, der understreger, at Perlerne ikke skal træde i stedet for traditionel behandling og ikke kan kurere kræft. "Men når vi styrker immunforsvaret, kan vi bedre bekæmpe kræftceller, som blandt andet opstår, når vi bliver

udsat for frie radikaler," siger hun.

Frie radikaler er ustabile molekyler, der prøver at koble sig på og indgå reaktioner med andre stoffer for at blive stabile.

Det er en proces, der ofte er medvirkende til de celleforandringer, man ser ved kræft. "Det er derfor, det er vigtigt, at give vores krop de optimale betingelser for at producere de antioxidanter, som bekæmper frie radikaler," forklarer Charlotte Bech.

STRESS IKKE OVER DIN SUNDHED

Syv råd til sundhed kan virke overvældende og måske lidt stressende at skulle implementere i sin dagligdag. Og da netop stress er skadeligt for sundheden, kan man nemt havne i en 'catch 22', hvis man sætter alt ind på at ændre livsstil. "Når jeg er ude og holde foredrag, siger jeg til deltagerne, at de skal gå hjem og prøve én af Perlerne. Jeg vil anbefale at starte med transcendent meditation. Det giver efterhånden overskud til at det andet," siger hun og fortsætter; "Det er vigtigt, at huske på, at der er mange faktorer, der kan udløse kræft udover livsstil så patienter, der bliver ramt skal ikke have skyldfølelse".

Tal fra Kræftens Bekæmpelse viser, at ca. 50 % af alle kræfttilfælde skyldes spontane mutationer, 5-10 % er arveligt betingede, og ca. 40 % af alle kræfttilfælde skyldes miljø eller livsstil.

Når det gælder modernærkekræft har halvdelen af mennesker, der får sygdommen en BRAF-mutation – en fejl i genet for den såkaldte 'Braf -kinase' - som betyder at cellerne deler sig mere ukontrollabelt.

• DE SYV PERLER •

Læge
CharlotteBech

Frihed for stress

og livskvalitet via

terapi

ARRANGEMENTER

Se alle Pamos arrangementer på
pamo.info/arrangementer

Læs med her →

Perle #1

MOTION

Dyrk motion uden at stresse din krop

► 'Hvis motion er godt, er hård motion dobbelt så godt'. Den fejlslutning er der mange, der laver, og det kan gøre mere skade end gavn, fordi hård motion svækker immunforsvaret. Faktisk er det sådan, at du aldrig bør dyrke hårdere motion, end at du kan trække vejret igennem næsen. Det betyder, at du skal stoppe op, hvis du skal hive efter vejret igennem munden for at få luft.

Til gengæld skal du helst dyrke motion 30 min. hver eneste dag, og to gange om ugen skal du motionere så meget, at pulsen stiger. Den gode nyhed er, at rengøring og havearbejde også tæller som motion.

"En gåtur i rolige og grønne omgivelser er en af de bedste måder at dyrke motion på," siger Charlotte Bech. "Og så kan man supplere med at cykle eller gå på trapper et par gange om ugen for at få pulsen op," tilføjer hun.



Perle #2

SØVN

Sov meget og gør det om natten

► Er du typen, der kun får fem – seks timers søvn om natten, skal du gøre en indsats for at få sovet noget mere. Hvis du vil passe på dit immunforsvar er syv – ni timers søvn det, som skal til. Og det er ikke ligegyldigt, hvornår på døgnet du sover. "Forskning har vist, at det er sundere at gå tidligt i seng, og at 'early on-set sleepers' generelt er sundere," siger Charlotte Bech.

Udover at manglende søvn indirekte påvirker risikoen for kræft ved at svække immunforsvaret, har forskningen dokumenteret en direkte sammenhæng mellem natarbejde og risikoen for flere forskellige kræftformer.

Perle #3

TARMFLORA

Immunforsvaret sidder (også) i tarmen

► Har du det godt i maven? Det er en vigtig faktor for din sundhed at have en god tarmflora. Forskning peger på, at tarmfloraen styrker immunforsvaret, der igen er medvirkende til at bekæmpe kræftceller.

Hvis du vil styrke din fordøjelse generelt skal du:

- Spise en fiberrig og fedtfattig kost, fordelt på mange mindre måltider. Vælg surmælksprodukter, fuldkorn, grønsager, frugt og skære ned på kødet eller helt undgå at spise det.
- Gå på toilettet, når trangen melder sig og give dig god tid
- Drikke ca. 2 liter vand hver dag fordelt over hele dagen.
- Dyrke motion i en halv time om dagen eller en time hver anden dag.
- Undgå stress og bekymringer

Hvis du vil gøre noget ekstra for at styrke tarmfloraen, kan du tilføje madvarer til din kost, som indeholder masser af de gode, probiotiske bakterier som f.eks. findes i surmælksprodukter (A38, cultura, yoghurt, ymer, tykmælk, hytteost) eller surkål og andre fermenterede grøntsager.

I helsekostforretningen kan du desuden købe produkter som 'kambucha' (en te udvundet af kambucha svamp), 'umeboshi' (syltede blomster fra japan) og miso (japansk bouillon til suppe).

Du kan også styrke de gode tarmbakterier ved at gå 'et skridt tilbage' og indtage fødevarer rige på præbiotika, som er dem probiotika lever af. Det er f.eks. porrer, hvidløg, jordskokker, grønne bananer etc.

"Der bliver forsket rigtig meget i tarmfloraen i disse år, fordi den har vist sig at have forbindelse med en række sygdomme både i kroppen og hjernen, så der er store helbredsfordele ved at styrke den," siger Charlotte Bech og tilføjer, at det hverken behøver at være kompliceret eller dyrt at forbedre sin tarmflora. "Hvis du drikker et glas vand hver dag med en skefuld A38 eller Cultura eller et andet surmælksprodukt og blander det med en smule kokossukker og krydderier som kardemomme, ingefær og gurkemeje, er du godt hjulpet på vej," siger hun.



” Der bliver forsket rigtig meget i tarmfloraen i disse år, fordi den har vist sig at have forbindelse med en række sygdomme både i kroppen og hjernen ”



Perle #4

SUND KOST

Følg de officielle kostråd
og spis økologisk

► Sund kost er en af hjørnestenene i et godt helbred. At finde frem til den sunde kost er ikke mere kompliceret end at følge kostrådende fra Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri (altomkost.dk) og spise økologisk.

”Især er det vigtigt at spise så plante- og fiberrigt som muligt og undgå alkohol og for meget kød,” siger Charlotte Bech og tilføjer; ”Forskningen viser, at der er en signifikant beskyttelse i forhold til cancer, hvis du lever vegetarisk”.

At få nok D-vitamin er også en vigtig faktor i forhold til at styrke immunforsvaret.

Fuldfede mejeriprodukter og ’fede’ fisk er rige på D-vitaminer, men har du fået påvist en mangel, kan det anbefales også at tage et kosttilskud i en periode.

Perle #5

UNDGÅ FORURENING

Forurening fører til frie radikaler,
som fremmer celledeling

► Rygning, alkohol, og stråler fra solen ’forurener’ din krop ligesom forurenede vand, luft, radon og kemiske stoffer i møbler og produkter og krops- og rengøringsprodukter (hormonforstyrrende stoffer) gør det.

”For at undgå forurening anbefaler jeg at spise og drikke økologisk og ikke at tage unødvendig medicin. Der er også en sammenhæng mellem støjforurening og kræft, så det skal du også undgå,” siger hun.



Perle #6

MINDRE STRESS

Berøring, meditation og sanseterapi

► Stress er som gift for immunforsvaret, som er det vigtigste værn mod kræftceller. Forskningen viser, at stress kan 'vække' slumrende kræftceller. Men det er svært at undgå at blive stresset især hvis du (også) er bekymret over en kræftsygdom. Stress kan heldigvis afhjælpes med forskellige, naturlige midler:

Berøring og massage sænker stress-niveaue i kroppen og det samme gør sanseterapi i form af afslappende musik, lysterapi og/eller aromaterapi.

Meditation er også godt for immunforsvaret, men det kan tage lidt øvelse at komme i gang. Et godt sted at starte er her: transcendental-meditation.dk

"Trancendental meditation har en tydelig, dokumenteret virkning mod stress, og dermed er det en rigtig god måde at styrke immunforsvaret på," fortæller Charlotte Bech.



Perle #7

LATTER OG SMIL

Du skal grine - og helst hver dag

► Forskningen viser, at smil og latter styrker immunforsvaret. Har du ikke så meget at grine af til hverdag, er det derfor en god idé at opsøge det aktivt ved at prioritere at være sammen med mennesker, som kan få dig til at grine.

"At være sammen med børn og unge kan få smilet og grinet frem hos de fleste, ligesom teater, film, stand-up comedy og revyer kan. Hvis det ikke lige er inde for rækkevidde findes der masser af sjove videoer på Youtube, som du kan tage en dosis af hver dag," siger Charlotte Bech.



Kosttilskud - en genvej til sundhed?

► Hvis du synes, at det er besværgeligt at spise sundt, eller du ikke bryder sig om sund mad, kan du så 'bare' sluge nogle kosttilskud i stedet? Det anbefaler Charlotte Bech ikke, at du gør, medmindre du har fået konstateret en decideret vitamin- eller mineralmangel ved en blodprøve hos lægen. "Mange kosttilskud er syntetisk fremstillet, og det betyder, at de både kan 'forurene' kroppen og miljøet og være svære at optage," siger hun, og anbefaler, at du tager et kosttilskud, udvundet fra planter, hvis du har en mangeltilstand.

"Jeg mener, at vi skal betragte vores mad som medicin og omvendt. Vitaminer og mineraler optages langt bedre, når du får dem igennem kosten. Drikker du en smoothie hver dag med bær og grøntsager og dertil spiser en 1/2 håndfuld tørrede nødder, frø og kerner, får du langt mere sundhed end du gør ved at sluge en multivitamin," siger hun.

Hvis du vil dykke ned i forskningen

Forskningen bag 'De Syv Perler' kan blandt andet findes her:

- cancer.dk
- pubmed.ncbi.nlm.nih.gov
- cancer.gov
- who.int
- health.harvard.edu





Dokumentation og alternativ behandling

► Styrelsen for Patientsikkerhed definerer alternativ behandling som 'behandlingsformer, der er baseret på metoder, som hovedsageligt bruges uden for det konventionelle sundhedsvæsen'. **Alternativ behandling kan omfatte både videnskabeligt velbeskrevne behandlinger og mere eller mindre udokumenterede metoder.** Er du i tvivl om, hvorvidt du skal afprøve en metode, ændre livsstil eller kaste dig ud i alternative behandlingsformer, er det vigtigt først at undersøge, om der er evidens for behandlingen d.v.s. om der er pågået seriøs forskning på området, som viser det, som behandleren påstår.

Manglende evidens kan også være udtryk for, at en behandling slet ikke er blevet undersøgt, og så er man overladt til sin egen kritiske sans - for myndighederne fører ikke tilsyn med, hvad alternative behandlere lover eller antyder, at deres behandling kan, medmindre behandleren samtidig er en autoriseret sundhedsperson.

Der findes dog en brancheorganisation for alternative behandlere, RAB, som står for Registreret Alternativ Behandler.

Brancheorganisationen registrerer sine medlemmer, sikrer at de opfylder visse uddannelseskra v og opfylder foreningens regelsæt for god klinisk praksis. Desuden har man som klient mulighed for at klage igennem foreningens klageorgan, hvis behandleren er RAB - registreret og man ønsker at klage.



Overvejer du at gå til en alternativ behandler? Her er seks gode råd fra Styrelsen for Patientsikkerhed:

- ✓ **Undersøg**, om behandleren er Registreret et Alternativ Behandler (RAB). Du kan finde informationen hos behandlerens brancheorganisation: stps.dk/da/registrering/alternativ-behandling
- ✓ **Spørg** behandleren, hvordan behandlingen foregår.
- ✓ **Spørg** behandleren, hvilke virkninger og eventuelle bivirkninger du kan forvente.
- ✓ **Overvej** at tale med din læge om alternativ behandling.
- ✓ **Undgå** alternative behandlere, der siger, de kan helbrede alvorlige sygdomme.
- ✓ **Husk**, at du altid kan afbryde behandlingen, hvis du ikke føler dig tryk.

(Kilde: Styrelsen for Patientsikkerhed)



- Patientforeningen Modermærkekræft

Facebook

På Patientforeningen Modermærkekræfts 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 'Modermærkekræft', hvor man kan dele sine tanker, erfaringer og gode råd med andre modermærkekræftpatienter 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.pamo.info/bliv-medlem



Netværksmøder

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

