

# På pletten

## T-celle terapi fik Thorbjørns kræft til at forsvinde

→ Thorbjørn er rask på 5 år efter forsøgsbehandling.

## PACT

*Physical Activity  
After Cancer Treatment*

→ Mange bliver overaskede over, hvor hårdt vi træner

## Kræft og Immunforsvaret

→ Derfor er de rigtige tarmbakterier vigtige



## På pletten

AF BERIT JARMIN, REDAKTØR

---

### Ude af øje - ude af sind

→ Der var ikke gået mere end 10 minutter fra jeg trådte ind ad døren hos hudlæge Monika Gniadecka, til jeg lå på en briks og var ved at få opereret et modernmærke ud af baglåret. Jeg var ikke kommet for at få tjekket mærkerne – og slet ikke for at blive opereret.

Jeg var kommet for interviewe Monika om hendes pioner arbejde, når det kommer til at undersøge folks modernmærker – og på den måde bidrage til at folk ikke unødvendigt dør af modernmærkekræft. Det kan du læse om på s. 8.

Ligesom så mange andre er jeg dybt taknemmelig over hendes initiativ. For selvom jeg selv synes, jeg tjekker mine mærker og også har været til hudlægen med et par stykker, havde jeg ikke tænkt på det på baglåret i flere år. Jeg havde glemt, det var der.

Så husk, at få din kone, mand, fysioterapeut, læge, søn, mor, nabo, kollega eller – bare en eller anden til at tjekke din krop, hvor du ikke selv kan se. Især hvis du ligesom mig er en del af 'solariegenerationen', som op igennem '80'erne og '90'erne blev branket godt igennem i solarieret hos frisøren eller i det lokale solcenter. For så er du i risikogruppe.

I dag ved vi hvor farligt det er. Derfor er det så meget desto vigtigere, at vi får vendt den bekymrende udvikling, at et stigende antal unge går i solarium. Det kan du læse om på s. 10.

God læselyst



PAMO | 23 36 80 49

Netværksgrupper

Herning  
Hillerød  
København  
Odense  
Roskilde  
Aabenrå  
Aalborg  
Aarhus



## 4 | Nyt fra bestyrelsen

Nyt fra bestyrelsen

## 6 | Kortsagt

Læs om podcastserien "Venner med kræft", Farlig sol-trend og en boganmeldelsen "Vejen til en ny hverdag"

## 8 | Drop- in undersøgelse

Morgenbord, festlige aktiviteter og drop-in undersøgelse for modernærkekræft og hudkræft

## 10 | Flere unge går i solarium

Andelen af unge solariebrugere er steget fra 10 pct. i 2019 til 16 pct. i 2021. Den nye udvikling er bekymrende

## 14 | Kræft i huden

Kræft i huden – eller hudkræft - dækker over flere forskellige kræfttyper. Modernærkekræft er en af de mest alvorlige typer af hudkræft.

## 18 | T-celleter

Behandling med patientens egne T-celler kan blive en ny behandling mod fremskreden modernærkekræft.

## 22 | Thorbjørns historie

En tæt klipning i 2015 afslørede et modernærke bag det ene øre hos Thorbjørn Patscheider.

## 24 | PACT

PACT (Physical Activity After Cancer Treatment) udspringer af et forskningsprojekt på Rigshospitalet

## 28 | Kræft og Immunforsvaret

Derfor er de rigtige tarmbakterier vigtige

## 30 | Tjek dig selv

Sådan undersøger du dig selv



# På pletten

NR. 11 / Januar 2023  
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

### FOTO

Berit Jarmin  
Tomas Bertelsen  
Tobias Bagge  
Pixabay / Pexels

### LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Selvskab

### PÅ FORSIDEN

Thorbjørn Patscheider  
Foto: Tomas Bertelsen



AF MERETE SCHMIEGELOW, FORMAND

Støttemedlemskab er blevet en mere tydelig mulighed via vores hjemmeside [www.pamo.info](http://www.pamo.info)



## Nyt fra bestyrelsen

→ I 2022 kom vi af med Covid-19 restriktionerne og nedkategorisering af virussygdommen til samme kategori som andre influenza virussygdomme. Men vores hygiejnevaner er for mange blevet justeret i en mere hensyntagen til smitterisiko for sig selv og andre. Der er da ingen tvivl om, at den større sociale frihed har givet optimismen tilbage for mange. For Patientforeningen Modermærkekræft (PAMO)'s bestyrelse er det vigtigt, at et medlemskab af den frivillige forening helt overordnet giver energi, ny viden, ny læring, fællesskab, møde med andre ligesindede og optimisme, samt medvirke til forbedring af forholdene for disse.

PAMOs bestyrelse har fokus på sine medlemmer, dvs. personer, der har/har haft modermærkekræft (MMK) og deres pårørende. Støttemedlemskab (menneskeligt bidrag / økonomisk) er blevet en mere tydelig mulighed via vores hjemmeside [PAMO.info](http://PAMO.info)

### Foreningen har derfor fokus på:

- ▶ Direkte aktiviteter for sine medlemmer med fokus som nævnt ovenfor og
  - De fleste er gratis eller har stærkt reduceret deltagerpris ved større arrangement udgifter;
- ▶ Indirekte for at forbedre forholdene for forebyggelse, diagnose, behandling og opfølgning  
På PAMOs generalforsamlingen i 2023 har vi to ledige pladser i bestyrelsen og en suppleant.

Bestyrelsen er en meget engageret og arbejdende forening, som rykker med sin indsats. Det forudsætter flere ressourcer. Skulle du have lyst til at bidrage med stort som småt, herunder en bestyrelsesplads, så kontakt endelig formanden på [formand@modermaerkekraeft.dk](mailto:formand@modermaerkekraeft.dk) eller ring på mobilnummer **23 36 80 49**.



## PAMO og medlemskab

Vi er i skrivende stund i 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 månedssnyhedsbreve 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](mailto:formand@modermaerkekraeft.dk)

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

[info@modermaerkekraeft.dk](mailto:info@modermaerkekraeft.dk)

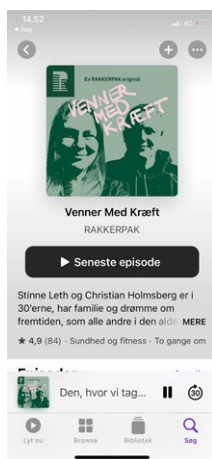


### Foreløbig planlagte 2023 aktiviteter for især PAMOs me medlemmer

- ▶ **12. marts:** "PAMO generalforsamling" i Odense
- ▶ **13. marts:** Skuespiller Esben Dalgaard: "Hej kræft – Velkommen" i Vejle
- ▶ **14. marts:** Skuespiller Esben Dalgaard: "Hej kræft – Velkommen" i Århus
- ▶ **30. april:** "De Syv Perler - Hvad du selv gøre noget for at forebygge kræft?" i København
- ▶ **16-17. september 2023:** "Modermærkekræft dage" i Middelfart
- ▶ **Oktober / november 2023;** "Temadag til dig og din partner om det at blive ramt af kræft når man også har hjemmeboende børn" i Odense
- ▶ Fysiske og online netværksmøder finder sted rundt om i Danmark. Dato detaljer fremgår af [www.PAMO.info/arrangementer](http://www.PAMO.info/arrangementer) - søg på by eller dato.
- ▶ Tilmelding til ovenstående arrangementer er almindeligvis nødvendig. Når opslag er kommet på hjemmesiden, foregår tilmelding for hver deltagende person på [www.PAMO.info/arrangementer](http://www.PAMO.info/arrangementer)
- ▶ Skulle du have spørgsmål til ovenstående eller andre ideer til PAMO arrangementer, kan du kontakte [formand@modermaerkekraeft.dk](mailto:formand@modermaerkekraeft.dk) / mobilnummer: 23 36 80 49.

# KORT SAGT

AF BERIT JARMIN



## Venner med kræft

► I podcastserien “Venner med kræft” møder vi to venner - 32-årige Stinne Leth og 38-årige Christian Holmsberg, der lider af uheldelig kræft. De har begge levet med sygdommen igennem flere år. De mødtes til et fitness-tilbud for kræftramte i København og blev derefter – ja, venner med kræft.

I podcastserien taler de åbent og ærligt sammen om alle facetter ved livet som uheldelig syg – også de meget private, når sygdom og behandling for eksempel gør, at man indimellem ikke kan holde på kropsvæskerne. Detaljer, som man ikke lige fortæller venner og familie om.

De starter fra begyndelsen. De første symptomer, undersøgelserne og dommen.

Podcasten er både alvorlig og humoristisk, når de sammen filosoferer over, hvornår man må trække 'kræftkortet' og diskuterer for og imod at tjekke skanningssvar på sundhed.dk, inden man skal til samtale. Men den er også hjerteskerende, når Christian f.eks. beskriver, hvordan hans kone næsten tabte deres nyfødte barn ud af armene, da han fik stillet diagnosen og i samme moment fik at vide, at det var uheldeligt.

En varm, ægte og ærlig podcast-serie, som gør lytteren klogere på, hvordan det er at leve med uheldelig kræft. Podcasten kan lyttes på Spotify, iTunes-podcast-app'en og som Apple-podcast. Den er produceret af Rakkerpak og hvert afsnit i podcastserien tager et nyt emne op omkring det at være i 30'erne og have kræft.



## Faktor 70 solcreme til de rødhårede

► Den verdenskendte, rødhårede sanger, Ed Sheeran har kastet sig ud i endnu et forretningseventyr: Han har udviklet en solcreme med SPF 70.

Som rødhåret er han ligesom mange andre i større risiko for at udvikle modernærkekræft, og det er en risiko han tager alvorligt. ”Jeg takker Gud for faktor 50,” skrev han på sin Instagram-profil i sommers, og nu vil han altså udvide sortimentet af tilgængeligt solcreme.

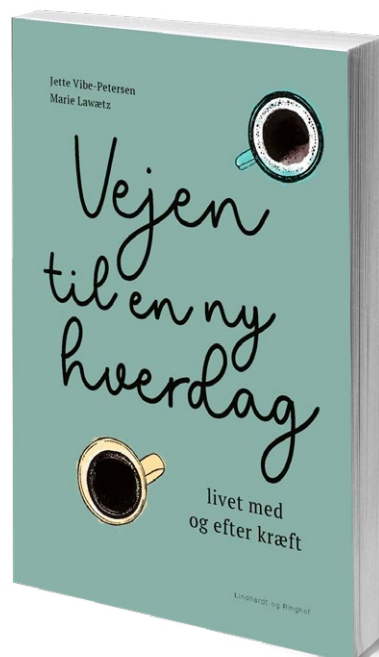
Udover at være en af de mest succesfulde singer-song writers i verden, sælger Ed Sheeran kunst og driver restauranter.



## Farlig sol-trend

► På det verdensomspændende sociale medie, TikTok spredte der sig i løbet af sommeren en konkurrence, hvor unge brugere lagde sig ud i solen, når den står på sit højeste for at konkurrere om, hvem der kan få de tydeligste 'tanlines'. Særligt piger og unge kvinder har været aktive med at dele fif i små videoer, hvor de selv med stolthed viste deres solskoldninger.

Herhjemme gik Kræftens Bekæmpelse og skuespiller Esben Dalgaard, der selv lider af modermærkekræft, i medierne og advarede om konsekvenserne af solskoldninger. Modermærkekræft er den hyppigste kræftform blandt unge mellem 16-35 år og risikoen stiger for hver gang huden udsættes for en solskoldning.



### BOGANMELDELSE

## Vejen til en ny hverdag - livet med og efter kræft

► Hverdagen ændrer sig både for den kræftsige og de pårørende, når kræft bliver en del af livet. Det har læge Jette Vibe-Petersen og psykolog Marie Lawætz skrevet en bog om på baggrund af deres mange års arbejde i Center for Kræft og Sundhed.

I bogen fortæller de om mange af de udfordringer, som man som kræftsyg står over for og giver gode råd om, hvordan man taler med sin partner, familie og venner om det forandrede liv (for det hjælper at dele sine bekymringer) og giver anbefalinger til den rigtige kost og fysisk aktivitet i naturen.

Bogen er krydderet med små interviews, hvor kræftpatienter og deres pårørende fortæller åbent og ærligt om deres tanker og erfaringer med alt fra seksualitet til de svære samtaler om døden.

*Vejen til en ny hverdag - livet med og efter kræft af Jette Vibe-Petersen og Marie Lawætz*

*Lindhardt og Ringhof august, 2022*

# Drop-in undersøgelse for modermærkekræft en succes

Morgenbord, festlige aktiviteter og drop-in undersøgelse for modermærkekræft og hudkræft for mænd over 60 år. Det var hvad Herlev festuge i efteråret, blandt andet kunne byde på.

TEKST OG FOTO: BERIT JARMIN

Og det var ikke tilfældigt, at det netop var i Herlev, der ligger vest for København, at den årlige byfest blev garneret med en sundhedsscreening for forskellige former for kræft i huden. Det er nemlig en mærkesag for initiativtageren Monika Gniadecka, som har været praktiserende hudlæge i Herlev i knap 20 år. Hun anbefaler alle sine patienter at tjekke sig selv – og andre – for pletter og modermærker, selvom de kommer med et helt andet hudproblem.

”Modermærkekræft er en alvorlig kræfttype, som i mange tilfælde kan tages i opløbet, hvis man undersøger sig selv og sin partner – eller bestiller tid hos lægen, som kan gøre det, hvis man er alene. Derfor er det bare med at komme i gang,” siger hun og anbefaler, at man gør det til en vane at undersøge sig selv cirka hver 3. måned – i samme ombæring, som man afkalker sin kaffemaskine – for så kan man huske det.

Har Monika en patient i sin praksis, som hun kan se har tendens til solskader på hænder og i ansigtet, tilbyder hun vedkommende at få undersøgt hele kroppen med det samme. Og finder hun noget mistænkeligt, bliver det fjernet og sendt til analyse.

På den måde har Monika igennem tiden opdaget og fjernet en hel del mærker med celleforandringer og i flere tilfælde også med fuldt

udviklet modermærkekræft, som patienterne ikke selv havde lagt mærke til.

## MANGE TIL SCREENING

Det er især ældre mænd over 60 år, som ikke ’render’ til lægen i tide og utide, som Monika er opmærksom på og derfor også dem, som var målgruppen for Drop-in screeningen. Og det er med god grund; Undersøgelser fra USA viser, at 60% af alle, som dør af modermærkekræft er mænd over 50 år.

Det var 273 mænd, som fandt vej til drop-in centrene, som var på Herlev Bladet og Medborger huset. Til at hjælpe sig havde Monika, som var toveholder på projektet, to andre hudlæger, Silje Haukami Omland og Giedre Beliauskiene.

Ni mænd blev henvist til Plastikkirurgisk afdeling på Herlev Hospital for at få fjernet modermærker med celleforandringer, 11 mænd fik konstateret almindelig hudkræft (basalcellekræft) kaldet basalcellekræft og 21 mænd blev opfordret til at kontakte egen læge for at få undersøgt og behandlet solskader. Mange af dem havde aldrig fået undersøgt deres hud for kræft, hverken derhjemme eller hos lægen.

Mændene var blevet gjort opmærksomme på tilbuddet via roll-up plakater på de lokale



apoteker, og i supermarkeder og i sportscentre. Ældresagen og Kræftens bekæmpelse i Herlev hjalp også til med at sende mails ud til de + 60 årige mænd i Herlev og Herlev Bladet annoncerede med oplysningsfilm om screeningen.

Mens de var der, svarede mændene på et spørgeskema om undersøgelse af forandringer af huden i fremtiden – hvordan de foretrækker det bliver gjort. Analysen af data bliver foretaget på hudafdeling på Bispebjerg Hospital og skal give os viden om, hvordan man kan få flere til at undersøge sin hud jævnlige.

”Jeg tror der kunne reddes mange liv, hvis den slags screeninger blev mere udbredte. De ville medvirke til at ændre vores adfærd og få flere til at undersøge deres hud jævnlige. Patienter og patienternes pårørende kan i mellem 30- 50% af tilfældene selv opdage modermærkekræft,” siger Monika.

Projektet blev støttet af Dansk Melanom Gruppe, Fondation Jouchum og Fonden for Herlev Bladet.

På [www.skincancer.dk](http://www.skincancer.dk), [www.tjekmærkerne.dk](http://www.tjekmærkerne.dk) og [hudkraeft.com](http://hudkraeft.com) kan du finde guides til at tjekke din hud.

Hvis du en historie som du vil dele til inspiration for andre til selvtjek, er du velkommen til at kontakte På pletten på

[info@modermærkekraeft.dk](mailto:info@modermærkekraeft.dk)





**” Går man i solarium,  
før man fylder 35  
år, øges risikoen for  
modermærkekræft  
med 59 pct.”**

**UDVIKLING  
BEKYMNER**

# Flere unge går i solarium

Andelen af unge solariebrugere er steget fra 10 pct. i 2019 til 16 pct. i 2021. Den nye udvikling er bekymrende, mener Kræftens Bekæmpelse, der efterlyser politisk handling.

FRA CANCER.DK

**P**å trods af gentagende advarselskampagner, der understreger, at solariebrug er kræftfremkaldende og en meget usund metode til at opnå en solbrun kulør, er der stadig unge mennesker, der lægger sig i 'boksen'. Og gruppen af unge solariebrugere ser desværre ud til at være voksende.

I en ny rapport fra Kræftens Bekæmpelses Solkampagne angiver 16 pct. af de 1.008 adspurgte 15-25-årige, at de har været i solarium inden for det seneste år.



► **I 2019**, da der sidst blev lavet en lignende undersøgelse, var andelen på 10 pct. Stigningen sker efter en årrække, hvor andelen af unge solariebrugere først faldt og herefter lå relativt stabilt.

Hos Kræftens Bekæmpelse vækker de nye tal bekymring:

”Solariebrug er især skadeligt for børn og unge. Går man i solarium, før man fylder 35 år, øges risikoen for modermærkekræft med 59 pct. Derfor er det særligt bekymrende, at solariebrug er blevet mere udbredt netop blandt unge,” siger Peter Dalum, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelses Solkampagne.

### **SOLARIELOV HAR IKKE LØST PROBLEMERNE**

Danmark fik i 2014 sin allerførste solarielov. Loven indeholdt blandt andet krav til strålingsniveau i solarier samt krav om en synlig advarselsplakat fra Sundhedsstyrelsen i alle solcentre.

Kræftens Bekæmpelse og flere andre organisationer kæmpede dengang for, at loven også skulle indeholde en 18-års aldersgrænse for solariebrug. Det var der imidlertid ikke politisk flertal for, og det er i dag fortsat tilladt for alle, uanset alder, at gå i solarium.

Et af argumenterne, der dengang blev brugt imod en 18-års aldersgrænse var, at der alligevel næsten ikke var nogen unge, der gik i solarium længere.

Med det store fald i andelen af unge solariebrugere, man havde set de seneste år (fra 40 pct. i 2008 til 10 pct. i 2013) var unges solarieforbrug et problem, der så ud til at løse sig selv.

De nye tal viser imidlertid, at hverken tiden eller solarieloven har fået unge ud af solarierne - tværtimod er udviklingen vendt.

”Solarieloven fra 2014 indeholdt nogle udemærkede elementer til at skabe mere kontrol med de danske solcentre, men problemet med unges solarieforbrug er slet ikke løst. De nye tal bør være et tydeligt vink til politikerne på Christiansborg om, at det her otte år efter solarielovens indtræden, er tid til at genbesøge den,” siger Peter Dalum.

### **INDFØR EN 18-ÅRS ALDERSGRÆNSE**

Ifølge den nye rapport var over halvdelen af de unge solariebrugere under 18 år, da de gik i solarium første gang - og hele 12 pct. var under 14 år. Peter Dalum er ikke i tvivl om, at en 18-års aldersgrænse for solariebrug vil have en gavnlig effekt:

”Ved at indføre en aldersgrænse på 18 år, sender politikerne et tydeligt signal om, at børn og unge bør holde sig langt væk fra solarier. Mange af dem, der går i solarium i dag, ville måske slet ikke være startet, hvis de skulle være 18 år, før det var tilladt. En aldersgrænse vil hæve debutalderen og få færre til at gå i solarium - og på sigt vil det forebygge kræft,” siger Peter Dalum.

Beregninger viser, at 1.942 danskere ville have undgået diagnosen modermærkekræft i 2045, hvis Danmark havde indført en 18-års aldersgrænse i 2014, da Danmark fik sin første solarielov. Danmark er et af de eneste lande i Vesteuropa, der endnu ikke har en 18-års aldersgrænse for solariebrug. Og ifølge den nye rapport vil lovgivning på området ikke møde meget modstand blandt de 15-25-årige, for 72 pct. støtter op, og kun 18 pct. er imod en 18-års aldersgrænse.

## SOLARIEBRUG ØGER RISIKOEN FOR KRÆFT

► I 2009 fastslog WHO, at uv-stråling fra solarier med sikkerhed er kræftfremkaldende. Solarieforbrug estimeres som årsag til hhv. 8% og 13% af alle tilfælde af modermærkekræft hos mænd og kvinder. Jo yngre man er, jo farligere er solarie.

**”Beregninger viser, at 1.942 danskere ville have undgået diagnosen modermærkekræft i 2045, hvis Danmark havde indført en 18-års aldersgrænse i 2014.”**

Solariebrug øger risikoen for modermærkekræft med 20 procent. Går du i solarium, før du fylder 35 år, øges risikoen med 59%  
3 ud af 4 tilfælde af modermærkekræft blandt solariebrugere under 30 år kan forklares med solariebrug.



## OM RAPPORTEN 'UNGES SOLARIEVANER 2021'

► Rapporten belyser 15-25-årige danskernes viden, holdninger og adfærd, når det kommer til solariebrug i 2021 samt udviklingen i unges solarievaner fra 2008-2021. Kortlægningen er baseret på en webbaseret spørgeskemaundersøgelse med svar fra 1.008 danskere i alderen 15-25 år. Rapporten viser blandt andet, at:

16 pct. af 15-25-årige har brugt solarium mindst én gang inden for det seneste år, hvorimod 10% var solariebrugere i 2019.

Blandt nuværende og tidligere solariebrugere var 61% under 18 år første gang, de gik i solarium. 54% af 15-25-årige mener, at ingen burde gå i solarium uanset alder  
72% mener, at der skal være en aldersgrænse på 18 år for at gå i solarium i Danmark. Kun 18%. er imod.

Data er indsamlet af analyseinstituttet Epinion i perioden 7. februar – 28. marts 2022, og data er nationalt repræsentativt i forhold til køn, alder og region.

Rapporten er udarbejdet af Kræftens Bekæmpelse.

Marco Donia,  
afdelingslæge og forsker

---



AF: BERIT JARMIN  
FOTO: TOBIAS BAGGE

## KRÆFT I HUDEN

# Hold (især) øje med modermærkerne

Kræft i huden – eller hudkræft - dækker over flere forskellige kræfttyper, som er meget forskellige både i forhold til udseende, behandling og prognose. Modermærkekræft er en af de mest alvorlige typer af hudkræft, som især rammer unge mennesker.

På Pletten har spurgt afdelingslæge og forsker, Marco Donia, hvad der kendetegner modermærkekræft, og hvordan den er anderledes end andre former for kræft i huden.

---

► **Ordet hudkræft** kan betyde alt fra en næsten ufarlig solskade til de meget alvorlige former -modermærkekræft (malignt melanom) og merkelcellekarcinom.



Hudkræft kan deles op i fire overordnede typer. (Se højre side).

Modermærkekræft og merkelcellekarcinomer er farlige, fordi de kan brede sig til andre organer i kroppen; Merkelcellekarcinom er dog en meget sjælden type, der kun rammer omkring 25 mennesker om året - primært mennesker over 70 år. Modermærkekræft rammer mere end 2000 danskere om året, og er den hyppigste kræftform blandt unge under 30 og den type kræft, som koster flest unge mennesker livet.

### UKONTROLLEREDE PIGMENTCELLER

Modermærkekræft typisk opstår i et i modermærke - det som vi også kalder en skønhedsplet.

Voksne mennesker har i gennemsnit 25 modermærker på kroppen. De fleste opstår i løbet af barndommen eller de unge år, når vi bliver udsat for sollys. Men der kan opstå nye hos voksne, og de kan forandre sig igennem hele livet.

"I modermærker er der pigmentceller - melanocytter - som danner farvestof og giver mærket farve. Det er de pigmentceller, som begynder at vokse ukontrolleret ved modermærkekræft," forklarer Marco Donia, afdelingslæge og forsker i immunterapi og modermærkekræft på Herlev/Gentofte hospital. Det er især 'nye' modermærker, som man skal holde øje med. 60- 80 af modermærkekræft opstår i nye modermærker, mens de andre 20-40 % opstår i 'gamle' modermærker, som forandrer sig (se s. 30)

### TYKKELSEN ER AFGØRENDE

Tykkelsen på modermærket er afgørende for, hvor fremskreden sygdommen er og den videre behandling.

"Hvis et modermærkekræft har en tykkelse på mere end en millimeter, når det bliver opdaget og fjernet, er der større risiko for, at det har spredt sig til lymferne eller andre organer. Hvis modermærkekræft har spredt sig, vil vi i de fleste tilfælde anbefale medicinsk behandling som f. eks. immunterapi," siger Marco Donia.

## ” Kræft opstår på grund af skade på generne...”

Næsten alle tilfælde af modermærkekræft skyldes UV stråler fra solen. Men der er arvelige faktorer som f.eks. dét at være rødhåret, have mange modermærker, en bleg hud og fregner, som kan disponere for modermærkekræft.

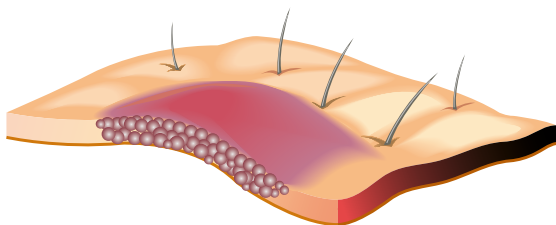
"Kræft opstår på grund af skade på generne, og i modermærkekræft er der flere genskader, end man ser ved andre typer af kræft. Det er formentligt også derfor, at behandling med kemoterapi og stråleterapi ikke så effektiv over for modermærkekræft," siger Marco Donia.

Behandling af modermærkekræft er først og fremmest fjernelse af det syge modermærke. Har kræften bredt sig til lymfeknuderne, vil patienten typisk få fjernet den/de syge lymfeknuder og få tilbudt medicinsk behandling, som i de fleste tilfælde består af immunterapi. Forsøg med en ny behandling - T-celleterapi - har vist gode resultater for de patienter, der ikke blev hjulpet tilstrækkeligt af standard immunterapi (se s. 18). Behandlingen forventes at blive tilgængelig for udvalgte patienter tidligt i 2023, men en endelig godkendelse fra lægemiddelagentur forventes ikke før om 1-2 år.



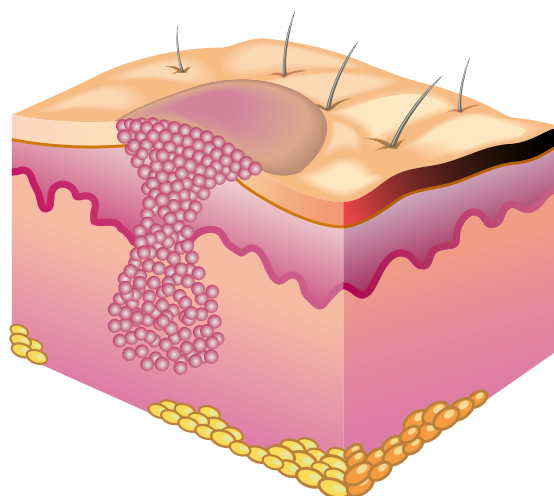
## TYPER AF HUDKRÆFT

Fra Cancer.dk/ sundhed.dk/ netdoktor.dk



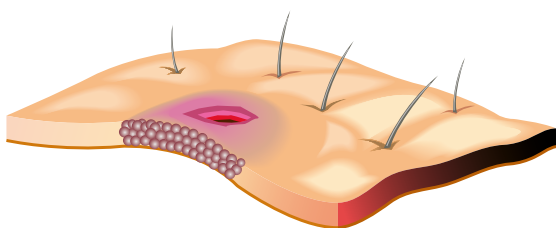
### MERKELCELLEKARCINOM

► Merkelcellekarcinom er en sjælden, men aggressiv type hudkræft, som skyldes Merkelcellepolyomavirus og/eller UV-stråling. Sygdommen kaldes også Merkelcellekræft. Sygdommen ses især i hoved- og halsområdet og på arme og ben, hvor huden får mest sol. Den viser sig oftest som en fast rødlig/violet bule på huden, som ikke er øm, men som vokser hurtigt. Merkelcelle-tumorer ses især hos patienter med kronisk immunsuppression (kronisk lymfatisk leukæmi, HIV og organtransplantation), og hos personer, der har opholdt sig meget i solen.



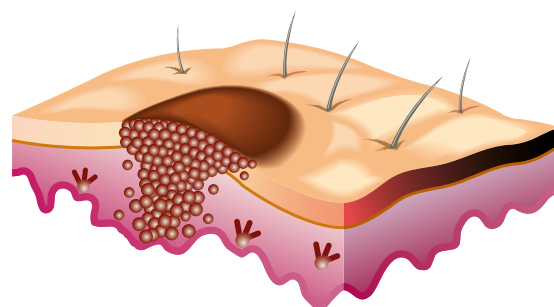
### BASALCELLEKRÆFT

► Basalcellekræft opstår i overhudens dybeste cellelag (basalcellelaget). Det er en hyppig kræftform – der bliver diagnosticeret ca. 15.000 nye tilfælde om året. Basalcellekræft opstår for det meste i ansigtet og spreder sig meget sjældent. Når den er fjernet, er man derfor (næsten) altid helbredt. Basalcellekræft kan både være en lille lyserød til brun-grålig glat knude i huden, eller den kan være mere flad og skællende.



### PLADECELLEKRÆFT

► Pladecellekræft (også kendt som planocellulær og spinocellulær hudkræft) er ikke så almindelig som basalcelle hudkræft. Den viser sig oftest som en knude eller et sår, der ikke vil hele. Kræften sidder som regel i et solbestrålet område og oftest i ansigtet, på ørerne og på hænderne og starter som en lyserød, fast knude på huden. Huden omkring er enten normal eller rød. Senere kan der komme et sår i midten af knuden. Pladecellekræft er ligesom basalcellekræft som regel ufarlig, men den kan sprede sig, hvis den ikke behandles i tide.



### MODERMÆRKEKRÆFT

► Modermærkekræft viser sig ofte som en brun/sort/rød plet eller knude i huden, men kan variere meget i udseende. I de fleste tilfælde er det et 'nyt' mærke, der kommer, men det kan også opstå i gamle modermærker, som vokser eller forandrer sig på anden måde. Denne kræftform er aggressiv og har en alvorlig prognose, hvis den ikke bliver opdaget i tide, da den spreder sig til lymfevæv og andre organer.

FRA CANCER.DK

# T-celleterapi kan give uhelbredeligt syge kræftpatienter en ny chance

Behandling med patientens egne T-celler kan blive en ny behandling mod fremskreden modermærkekræft, når den nuværende standardbehandling med immunterapi ikke virker. Det viser et ny forskningsresultat fra Danmark og Holland, som er det første af sin art i verden. Forskningen er støttet af Kræftens Bekæmpelse og Knæk Cancer.

” Det er det største, jeg har oplevet som læge og som forsker.”

► **Sådan siger Inge Marie Svane**, der er overlæge og professor i immunterapi og sammen med hollandske forskere står bag et bemærkelsesværdigt forskningsresultat, som netop er blevet præsenteret ved den europæiske kræftkonference ESMO i Paris.

Resultaterne viser, at T-celleterapi, hvor patienten behandles med sine egne immunceller, kan give uhelbredeligt syge patienter med modermærkekræft en ny chance, hvis standardbehandlingen ikke virker. Faktisk blev hver femte af patienterne i forsøget kræftfri. Resultaterne er så overbevisende, at forskerne allerede har søgt myndighederne i deres egne hjemlande om at give en tidlig adgang til behandlingen i Danmark og Holland, hvor faciliteterne til behandlingen allerede eksisterer, mens man arbejder på en godkendelse ved det europæiske lægemiddelagentur (EMA).



”Adskillige nye former for immunterapi er blevet tilgængelige siden 2012, men desværre får halvdelen af vores patienter med modermærkekræft ikke gavn af de typer immunterapi, der lige nu er til rådighed. Nu viser vores forsøg, at man ved at bruge patienternes egne immunceller får endnu en god chance for hjælpe patienterne, også selvom



standardbehandlingen med immunterapi ikke har virket,” siger overlæge og professor Inge Marie Svane, leder af Nationalt Center for Cancer Immunterapi på Herlev Hospital.

Inge Marie Svane har opbygget det danske forsøg med T-celleterapi. I 2014 indledte hun et samarbejde med det hollandske kræfthospital, Netherlands Cancer Institute i Amsterdam.

”T-celleterapi er en ret kompleks og hård behandling. Derfor mener vi, at den skal bruges, når standardimmunterapien viser sig ikke at virke, og at den kun skal gives til patienter som har en god almentilstand,” siger Inge Marie Svane.

#### **20 PCT. AF PATIENTERNE BLEV KRÆFTFRI**

168 danske og hollandske patienter har medvirket i forsøget, hvor T-celleterapi er blevet sammenlignet med standardbehandling med det

immunregulerende lægemiddel ipilimumab. Da T-celleforsøget startede i 2014 var ipilimumab den eneste registrerede type immunterapi til modernærkekræft med spredning.

Hos næsten halvdelen af patienterne, som fik T-celleterapi, blev metastaserne mindre. Hos 20 pct. af patienterne forsvandt metastaserne fuldstændigt, og patienterne var kræftfri, mod syv pct. med ipilimumab.

”Det er de 20 pct., som har den største chance for at blive langtidsoverlevende og måske endda helbredt. Flere af de patienter, vi behandlede tidligt i dette forsøg og endnu tidligere i de første mindre forsøg, lever fortsat uden tegn på sygdom otte-ti år senere. Alt tyder på, at vi her har en behandling, som kan helbrede patienter, der indtil for nyligt var uheldeligt syge,” siger Inge Marie Svane.



Efter 33 måneder var den såkaldte progressionsfri overlevelse, det vil sige, at sygdommen holder pause og ikke bliver værre, dobbelt så stor efter T-celleterapi, nemlig 7,2 måneder mod 3,1 måneder efter ipilimumab.

### **BEDRE LIVSKVALITET**

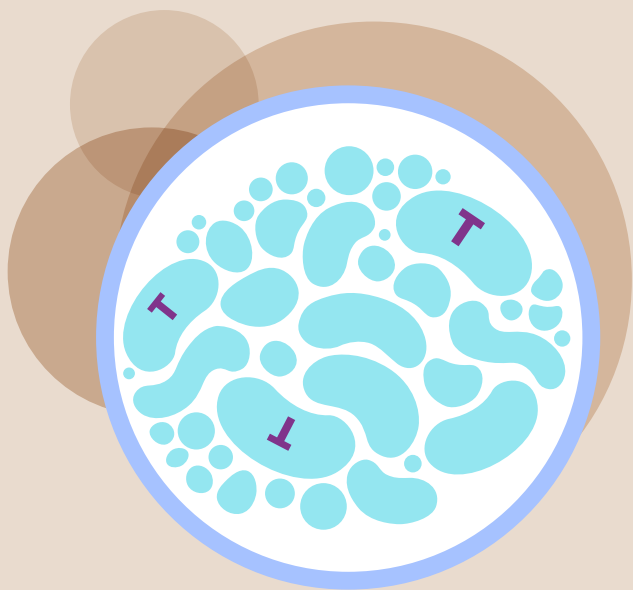
Resultaterne viser også, at patienterne, der blev behandlet med T-celleterapi, har en bedre livskvalitet efter behandlingen end de patienter, der blev behandlet med ipilimumab. De har det bedre fysisk og følelsesmæssigt, og de lider mindre af træthed, smerter og søvnløshed.

”T-celleterapi er en meget hård behandling med mange bivirkninger i de to-tre uger, som behandlingen varer. Men undersøgelsen viser, at patienterne, når behandlingen er slut, hurtigt kan genoptage deres daglige aktiviteter og leve et almindeligt liv,” siger Inge Marie Svane.

Kræftens Bekæmpelse og Knæk Cancer har støttet forskningen i T-celleterapi ad flere omgange, og direktør Jesper Fisker glæder sig over, at forskningen ser ud til at føre til en ny kræftbehandling.

### **” Det er en fantastisk nyhed...”**

”Det er en fantastisk nyhed både for dem, der får gavn af behandlingen, og for alle dem, der støtter Kræftens Bekæmpelse med små og store beløb, så vi kan støtte forskningen. Inge Marie Svane og Center for Cancer Immunoterapi gik foran og bragte T-celleterapien til Danmark. Det var fremsynet, og det vil jeg gerne ønske tillykke med,” siger han.



### SÅDAN VIRKER T-CELLETERAPI

► **T-cellerne**, der bruges ved T-celleterapi, kommer fra patienten selv og findes i kræftsvulsten, hvor de formentlig er søgt hen for at slå kræftceller ihjel – dog uden held. For at få T-celleterapi skal det være muligt at fjerne minimum en kubikcentimeter frisk væv fra kræftsvulsten.

I laboratoriet skæres kræftvævet i meget små stykker og behandles med signalstoffer, som får T-cellerne til at søge ud af kræftvævet. De udvundne T-celler opformeres og aktiveres via en proces, som tager fire til seks uger. I løbet af den periode bliver én million T-celler til 100 milliarder.

Patienten indlægges en uge, inden T-cellerne er klar. I den uge får patienten højdosiskemoterapi, der fjerner alle andre immunceller, før T-cellerne kommer ind i kroppen.

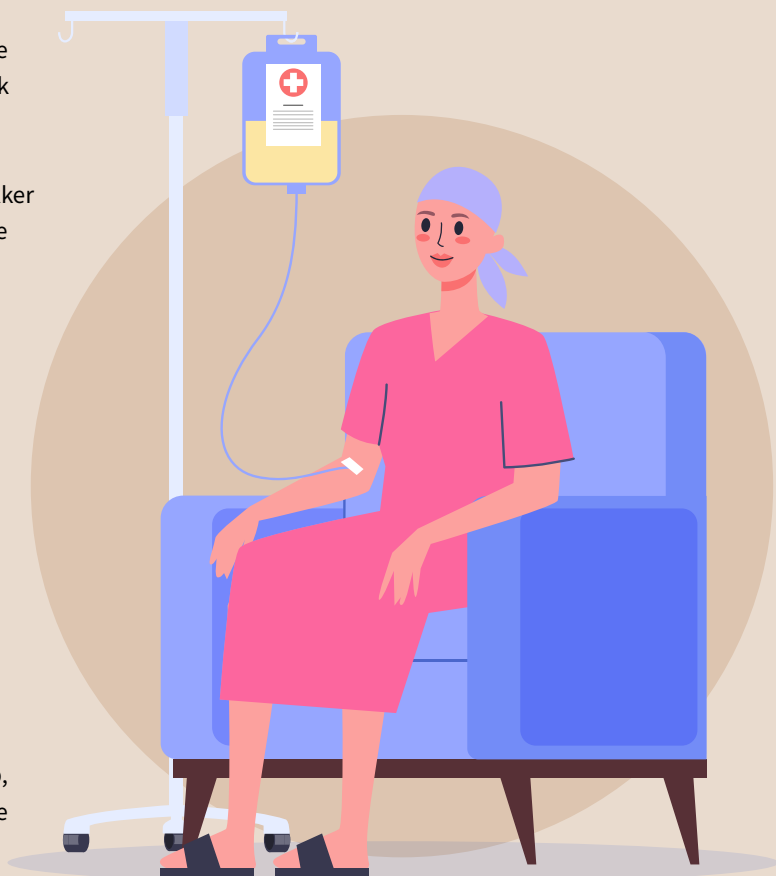
Så snart T-cellerne er blevet sendt tilbage i kroppen, får patienten det immunstimulerende lægemiddel interleukin-2, som fremmer væksten og effekten af T-cellerne. På den måde støttes T-cellerne til fortsat at patruljere i patientens krop, mens de leder efter nye eller allerede eksisterende kræftceller, som de kan destruere.

### HÅRD BEHANDLING

► I forsøget fik alle patienter, der fik T-celleterapi, bivirkninger i en eller anden grad, lige som også 96 pct. af patienterne, der blev behandlet med ipilimumab, havde bivirkninger.

T-celleterapiens bivirkninger er sædvanligvis ikke opstået på grund af T-cellerne, men på grund af forbehandlingen med kemoterapi og efterbehandlingen med vækstfaktoren interleukin-2.

Behandlingen kan føre til høj feber og kuldegysninger. Det er også derfor, at patienter, som modtager T-celleterapi, indlægges på hospitalet i to til tre uger.



# T-celle terapi fik Thorbjørns kræft til at forsvinde

En tæt klipning i 2015 afslørede et modermærke bag det ene øre hos **Thorbjørn Patscheider**, som dengang var 24 år. I de følgende tre år spredte kræften sig, og i 2018 fik Thorbjørn tilbudt at være med i et forsøg med T-celleterapi. Siden har han været rask.



AF: BERIT JARMIN

**M**odemærkekræften er væk hos 31-årige Thorbjørn Patscheider. Men der skulle en hård forsøgsbehandling med T-celleterapi til for at nå der til – og siden hen nogle 'falsk positive' skanningssvar, som udløste flere omgange immunterapi, indtil det blev opdaget, at det var arvæv og ikke kræft, som kunne ses på skanningen.

Overskud og åbenhed lyser ud af Thorbjørn, da På Pletten møder ham en kold vintermorgen, inden han skal på arbejde som Legal Consultant på et advokatkontor i Nordhavn. Han har ingen mén efter sin modermærkekræft eller behandlingen af den, men det var en hård omgang i de tre uger T-celleterapien stod på.

”Jeg har en aldrig rigtigt følt mig syg i alle årene med modermærkekræft - bortset fra de tre uger, hvor jeg fik T-celle behandling. Men det er ingenting i forhold, hvilken prognose, der var for kræften, så jeg er virkelig glad for, at jeg kom med i forsøget,” siger Thorbjørn.

Thorbjørn havde før været med i et forsøg med adjuverende immunterapi, efter han fik konstateret modermærkekræft første gang. Men da kræften blev ved med at sprede sig, blev forsøget åbnet, og det viste sig, at han havde fået placebo. Efterfølgende fik Thorbjørn behandling med det lægemiddel, som han ikke havde fået i forsøget, pembrolizumab. Men det virkede ikke.

## STUDIER PÅ FULD TID

I alle årene med kræft har Thorbjørn kunne passe både studie og studiejob lige bortset fra de tre uger hvor, han var indlagt i forbindelse med T-celle behandlingen.

”Fordi jeg ikke som sådan var mærket af kræften, kunne jeg forsætte med mine studier på fuld tid. Studiet og arbejdet gav mig et mentalt pusterum, fordi jeg på den måde kunne optage min hjerne med noget andet og fortsætte med at være den 'Thorbjørn', jeg altid havde været i stedet for at være 'Thorbjørn, der kun var syg,'” siger Thorbjørn, som er uddannet cand. merc. jur. fra Copenhagen Business School. >

→ Sport har også altid fyldt meget for Thorbjørn, der er tidligere eliteroer og på landsholdet i roning og reserve for 'Guldfireren'. Men nu er det en anden form for sport, som han er optaget af: Kite-surfing og bjergbestigning.

"Jeg går ikke sådan rundt og er bange for at blive syg igen. Jeg har fået at vide, at jo længere tid, at man er kræftfri efter behandlingen, jo større sandsynlighed er der for at man er helbredt. Men når det er forsøgsbehandling ved man reelt ikke noget om langtidsudsigterne," siger han og tilføjer;

"Men kræftforløbet har påvirket mig på den måde, at jeg er blevet mere spontan. Jeg har fået det sådan nu, at der ikke er langt fra tanke til handling nu," siger han.

## "I vinters besteg jeg Aconcagua i Argentina..."

... og i september 2022 besteg jeg Matterhorn i Schweiz. I januar skal jeg på kitesurfing-tur til Kenya, og jeg er ved at planlægge en tur til Nepal i efteråret 2023 med henblik på at forsøge at bestige et 8.000 m bjerg," fortæller Thorbjørn.

### RASK PÅ FEMTE ÅR

Det er knap fem år siden at Thorbjørn fik T-celleterapi og han har været rask siden. Fysisk har han ingen mén, men mentalt kan de eksistentielle tanker melde sig – især lige op til skanningerne.



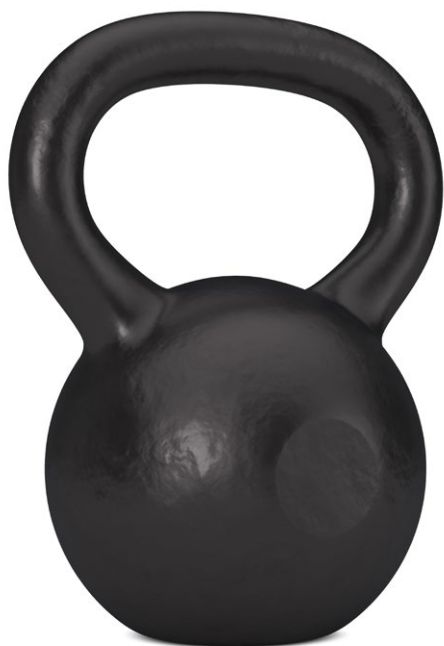
Træningssal /  
foredragssal

Ledigt

Charlotte Hornshøj,  
Fast deltager på  
cirkeltræningsholdet



## 'Mange bliver overaskede over, hvor hårdt vi træner'



**PACT** (Physical Activity After Cancer Treatment) er en frivillig, uafhængig, velgørende organisation, som udspringer af et forskningsprojekt på Rigshospitalet for 14 år siden, hvor man undersøgte motions virkning på sundhed og velvære, når man har eller har haft kræft.

Resultaterne var så positive, at tilbuddet er blevet permanent og gælder alle, der enten har eller har haft kræft og hele deres hustranden, så pårørende også kan træne med.



TEKST OG FOTO: BERIT JARMIN

**D**et summer af stemmer og hygge i træningslokalet på Østerbro i København. Vægte, kettle bells og måtter bliver båret ind i lokalet, hvor deltagerne småsnakker, mens de gør sig klar til en times cirkeltræning med god musik og høj puls.

På Pletten er taget med til én af foreningen PACT's træningssessioner, som finder sted i Kræftens Bekæmpelses Center for Kræft og Sundhed skråt over for Rigshospitalet i København.

Der går ikke længe efter træningen begynder, før end deltagerne begynder at få farve i kinderne og sved på panden. Det er ikke pensionist-gymnastik, men hard core træning, som ser ud til at kunne mærkes dagen efter - i alle tilfælde, hvis man ikke er vant til det.

"Mange bliver overraskede over hvor hårdt, vi træner første gang, de er med. Men vi tager individuelle hensyn og kommer med alternative øvelser, hvis f.eks. en deltager har metastaser i

ryggen og derfor ikke kan ligge ned," forklarer instruktøren, Emma Williams, der udover at træne medlemmerne i PACT læser til fysioterapeut på Københavns Professionshøjskole.

### FÆLLES GRUNDEVILKÅR

PACT har ni hold om ugen, som udover cirkeltræning består af spinning, styrketræning, floorball, yoga, gåhold og Zumba. Hver onsdag er der udendørstræning, og én gang om ugen træner de unge under 30 sammen og giver den endnu mere gas.

"Vores fokus er motion, som rykker, og ikke så meget at tale om sygdom. Men dét at være syg eller på en anden måde at være mærket af kræft er et grundvilkår, så alle har forståelse for, at man ikke nogle dage måske ikke kan være så meget med eller er psykisk nede, hvis man har fået et dårligt svar på en skanning," siger Emma Williams.

Emma Williams (th), træner hold i PACT 2-3 gange om ugen



## ET RART STED AT VÆRE

For Charlotte Hornshøj, som er fast deltager på cirkeltræningsholdet om tirsdagen, var det kræften, der gjorde at, hun for første gang i sit liv begyndte at dyrke motion regelmæssigt. Hun fik konstateret lymfekræft sidste forår og har været i behandling med både kemoterapi og immunterapi.

”Jeg fik at vide på kræftafdelingen, at motion er vigtigt i forhold til at få det bedre, og så var der ingen vej uden om,” siger hun og tilføjer hurtigt;

Cirkeltræning, Charlotte Hornshøj (th)



## ”Jeg fik at vide på kræftafdelingen, at motion er vigtigt i forhold til at få det bedre...”

”Men det er helt sikkert noget, jeg nyder nu, så det er ikke en sur pligt, og det fungerer rigtig godt her i PACT. De andre deltagere er søde og forstående. Og så er det en hel del billigere end andre træningstilbud, og det betyder noget, når man er sygemeldt,” siger hun.

Ligesom som mange andre på holdet, begyndte Charlotte i PACT efter hospitalets træningsforløb på et par måneder sluttede. Første gang hun var til træning sad hun på en stol. Hun havde brækket anklen, da hun, besvimedede derhjemme, fordi hun var så svækket af sygdom og bivirkninger.

”Det har været et virkelig hårdt forløb, men det er gået hurtig fremad, og jeg kan mærke, at træningen giver noget,” siger Charlotte, der planlægger at deltage i et motionsløb – Royal Run - for første gang i sit liv til sommer sammen med sine sønner på 8 og 12 år.

## DET SOCIALE BETYDER NOGET

Brystkræft med metastaser i tarm og lever er den kræftform som Connie Belling (60) lever med, men hun har altid holdt af fysisk aktivitet, og det har kræften ikke lavet om på. Derfor kommer Connie fast til træning to gange ugentligt i PACT, hvor hun klør på i et højt gear.

Hun melder sig med det samme til at tale med 'På Plettens' udsendte, fordi - fortæller hun senere - hendes datter er netop blevet opereret for 3. gang for modermærkekræft, så oven i sin egen sygdom holder hun sig opdateret med behandling af modermærkekræft.

”Jeg meldte mig ind i PACT, da jeg blev syg af brystkræft anden gang. Første gang jeg blev syg var i 2016. Efterfølgende var jeg rask i fem år og levede som normalt og arbejdede.



Connie Belling

Men efter det er vendt tilbage og har spredt sig, er jeg stoppet på arbejdsmarkedet," fortæller hun og tilføjer; "Det er også derfor, at jeg har tid til at træne her flere gange om ugen. Jeg nyder virkelig at komme her, hvor der er plads og tid til at hygge -snakke med de andre deltagere."

Før i tiden var Connie selv gymnastikinstruktør og har også brugt fitness centre flittigt, men efter hun blev uhelbredeligt syg, har hun ikke haft lyst til at gå i fitness centret.

"Jeg har haft meget stress i kroppen, og kan ikke holde høje lyde ud, eller at der står en instruktør og råber 'kom nu, kom nu' på et fitness hold. Her i PACT er der ro og plads til den enkelte," slutter hun

Hvis du vil vide mere om PACT kan du besøge hjemmesiden [www.pact.dk](http://www.pact.dk)

## TRÆNING OG KRÆFT – HVAD SIGER FORSKNINGEN?

FRA CANCER.DK

► **Fysisk træning forebygger kræft** – og rundt om i verden bruges det også i stigende grad som behandling af kræft – men hvad er det præcist der sker i cellerne, når vi er fysisk aktive?

Når vi træner intenst og kroppen er fysisk aktiv frigives "kafhormonet" adrenalin, der påvirker kroppen på en række måder: Det udvider bronkierne, så lungerne kan optage mere ilt, det øger pulsen og hæver blodtrykket, så musklerne får mere styrke og energi i form af sukker og ilt. Alt det, der gør os i stand til at præstere mere fysisk - fx løbe længere eller hurtigere.

Det adrenalin-rush, kroppen får under træning, sætter også gang i immunsystemets celler, og her findes de vigtige NK-celler (natural killer cells) – og T- dræberceller, som hele tiden går til angreb på alt det, der truer vores sundhed, ex virus, bakterier og også kræftceller.

Med adrenalinen kommer der ekstra gang i immunsystemet, hvilket sender ekstra mange dræber-celler ud i blodbanen, og samtidig får den intense træning også musklerne til at producere et særligt signalstof (IL-6) som hjælper immuncellerne ind i tumoren.

Motion giver altså immunsystemet et ekstra boost af dræberceller, som kan finde frem til kræftcellerne og slå dem ihjel. Det ved vi fra laboratorieforsøg med mus, hvor danske forskere i 2016 viste, at kræfttumorer vokser langsommere og spreder sig mindre i mus der motionerer (ved at løbe i et hamsterhjul) end i mere inaktive mus.

Spørgsmålet er, om det samme sker i mennesker. Det undersøger forskere rundt om i verden, og også på flere danske hospitaler.

KRÆFT OG IMMUNFORSVARET:

# Derfor er de rigtige tarmbakterier vigtige

Daglig indtag af de 'gode' bakterier, probiotika – og næring til bakterierne i form af præbiotika – kan formentligt reducere risikoen for kræft. Forskning peger også på, at kræftbehandling kan være mere effektiv, hvis vi har den rigtige sammensætning af bakterier i tarmen.



Charlotte Bech, læge

” En stor del af vores immunforsvar sidder i tarmen... ”

igennem mange år har arbejdet med kost, sygdom og velvære i sin klinik i centrum af København.

## NÆRING UDEFRA

Det er de 'gode' bakterier i tarmen, som har den beskyttende virkning. De er ikke selvregulerende, men afhængige af at få tilført næring udefra i form af den rigtige kost - eller kosttilskud.

Tarmbakterierne får næring af visse fødevarer, der kaldes for præbiotika. Præbiotika er det, som 'fodrer' probiotika og findes bl.a. i fuldkornsprodukter som havregryn og rugbrød og grove grøntsager og smagsgivere som hvidløg og salvie.

Probiotika findes i surmælksprodukter – ymer, A-38 og Cultura, som er den type, der har flest bakteriekulturer i sig. Hvis man ikke spiser mælkeprodukter, kan man indtage fermenterede fødevarer som Kombucha te, surkål mælkesyregærede grønsagssaft, Umeboshi blomme etc.

AF: AF BERIT JARMIN

**M**ikrobiomet – tarmens bakterier – har i de seneste år været genstand for intens forskning.

Autisme, psoriasis, overvægt, tarmsygdomme, diabetes, angst og depression er nogle af de sygdomme, som er sat i forbindelse med en ændret bakterieflora i tarmen.

Forskning viser også, at modstandsdygtighed over for kræft og behandlingsrespons kan øges, hvis bakteriefloraen er optimal.

”En stor del af vores immunforsvar sidder i tarmen og fordi, et godt fungerende immunforsvar er med til at beskytte mod kræft og andre sygdomme, er det vigtigt, at vi er opmærksomme på, hvordan vi styrker det,” siger læge, Charlotte Bech, der



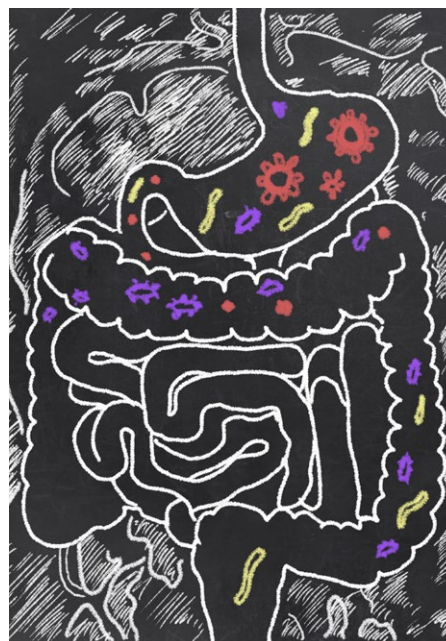
”I et stort forskningsprojekt med næsten to millioner deltagere fandt man, at folk der spiser surmælksprodukter har en ’signifikant’ lavere risiko for at få kræft og nyere forskningsresultater peger også på, at man kan opnå en bedre behandlingsrespons, hvis man styrker bakteriefloraen,” siger Charlotte Bech.

### VELFUNGRENDE TARMFLORA?

Det kan af god grunde være svært at vide om man har de rigtige bakterier i tarmen, men ens ’mavefornemmelse’ er et godt pejlemærke.

”Hvis man har en dårlig fordøjelse – er forstoppet, oppustet eller har ondt i maven – kan det være tegn på, at bakteriefloraen ikke er i balance. Fødevareallergier kan også stamme fra en tarmflora i ubalance, ligesom vitaminmangel i nogle tilfælde kan skyldes, at det er svært at optage dem fra maden, hvis tarmfloraen ikke er på plads,” siger Charlotte Bech.

Hvis du er interesseret i at få undersøgt din bakteriefloras tilstand, kan du finde ud af det med en hjemmetest. Hjemmetests kan købes på online-apoteker.



### FAKTA OM BAKTERIEFLORAEN

► Vi har mere end hundrede trillioner tarmbakterier og 400-500 forskellige arter i vores tarm, og de vejer alene ca. to kg.

Vi fødes med en steril tarmkanal, men under fødslen bliver vi ’inficeret’ med bakterier fra moderens fødsels- og tarmkanal, medmindre der er tale om kejsersnit. Det betyder, at vi i løbet af de første døgn udvikler en rig tarmflora, som vi har ’arvet’ fra vores mor.

Det er muligt at transplantere tarmbakterier fra person til person. Det sker ved ’fæces-transplantation’, hvor man får tilført afføring fra en rask donor. I Danmark er det kun muligt at få en fæces-transplantation i forbindelse med tarmsygdommen *Clostridium difficile*.

Kilde: [Netdoktor.dk](http://Netdoktor.dk) m.fl.

## 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](http://www.miiskin.com)

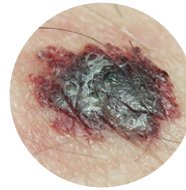
### HUSK DINE MÆRKEDAGE

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](http://www.tjekmærkerne.nu)

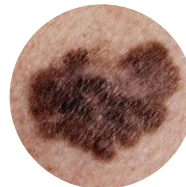
## Det skal du holde øje med

ABCDE - symptomer på modermærkekræft



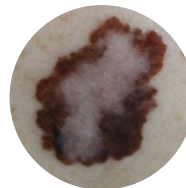
### A - ASYMMETRY

Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk



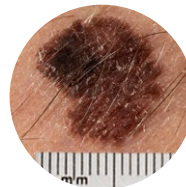
### B - BORDER (KANT)

Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt



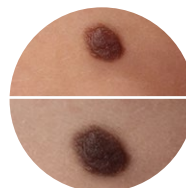
### C - COLOUR (FARVE)

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



# Nationale Modermærkekræftdage

## PROGRAM 2023

### LØRDAG D. 16. SEPTEMBER

Kl: 9.30-10.00	<b>Registrering og kaffe/te</b>
Kl: 10.00-10.15	<b>Velkomst og praktiske oplysninger</b> <i>v/ Formand Merete Schmiegelow</i>
Kl: 10.15-11.00	<b>Modermærkekræft – seneste nyt fra Dansk Melanom Database</b> <i>v/ Overlæge, professor Lisbeth Rosenkrantz Hølmch, Herlev Plastikkirurgisk afdeling</i>
Kl: 11.00-11.45	<b>Hvordan undersøger jeg huden for modermærker?</b> <i>v/ Speciallæge i hudsygdomme, dr. med. Monica Gniadecka</i>
Kl: 11.45-12.15	<b>Hvordan bruger jeg solen på en hudvenlig måde</b> <i>v/ Sygeplejerske Maria Vestergaard, Aarhus Universitetshospital</i>
Kl: 12.15-13.15	<b>Frokost og solfilter tøjstand</b>
Kl: 13.15-14.00	<b>Fælles beslutningstagning – hvorfor er det vigtigt, og hvad er min rolle som patient?</b> <i>v/ Bettina Mølri Knudsen, Projektleder, PhD stud., Center for Fælles Beslutningstagen, Vejle sygehus</i>
Kl: 14.00-14.45	<b>3 MMK patienthistorier</b>
Kl: 14.45-15.15	<b>Pause og solfilter tøjstand</b>
Kl: 15.15-17:15	<b>Håndtering af psykiske udfordringer i relationer ved kritisk sygdom hos patienter og pårørende. Inklusiv refleksioner i grupper/gåtur</b> <i>v/ Familie- og psykoterapeut, MPF, Janne Theil Doctor</i>
Kl: 17.15-18.30	<b>Mulighed for check af modermærker</b> <i>v/ Speciallæge i hudsygdomme, dr.med. Monica Gniadecka</i>
Kl: 17.15-19.00	<b>Netværkstid</b>
Kl. 19.00-	<b>Middag</b>

### SØNDAG D. 17. SEPTEMBER

Kl: 7.00-8.00	<b>Morgenmad</b>
Kl: 8.30 – 9.00	<b>Refleksioner fra Dag 1</b> <i>MS ordstyrer; alle deltagere</i>
Kl: 9.00 – 9.30	<b>PAMO og netværksgrupper</b> <b>Hvorfor, status og fremtid</b> <i>Oplæg v/ PAMO bestyrelse og diskussion</i>
Kl: 9.30-10.15	<b>Immunterapivirkninger – nu og i fremtiden</b> <i>v/ afdelingslæge Christina H Ruhlmann, Odense Universitetshospital</i>
Kl. 10.15 – 10.30	<b>Pause</b>
Kl. 10.30 – 12.00	<b>Behandling af modermærkekræft – hvad har vi på paletten og et kig i krystalkuglen.</b> <i>v/ professor, overlæge ph.d. Inge Marie Svane</i>
Kl. 12.00-12.15	<b>Evaluering og tak for denne gang</b>
Kl. 12.15-13.00	<b>Frokostbolle</b>

#### Konferencecenter Severin:

Skovsvinget 25  
5500 Middelfart  
[www.severinkursuscenter.dk](http://www.severinkursuscenter.dk)  
M [severin@severinkursuscenter.dk](mailto:severin@severinkursuscenter.dk) T+45 63 41 91 00

#### Tilmelding foretages via:

[www.pamo.info/arrangementer](http://www.pamo.info/arrangementer)

**Pris medlemmer:** 100 kr. (transport ikke inkluderet)

**Ikke medlemmer:** 1000 kr.

**Indbetales** på Nordea - Reg.nr. 0723 konto 388155 eller via MobilePay 29149 (**husk navngivelse**)

**Tilmeldingsfrist:** 15.juni 2023.



- 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](https://facebook.com/modermaerkekraeft) (officiel side)  
[facebook.com/groups/NeMo.MMK](https://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](http://www.pamo.info/bliv-medlem)



## Netværksmøder

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



5041 0826  
Svanemærket tryksag  
LaserTryk.dk