

På pletten

Børn som pårørende

→ Når man selv står i et alvorligt sygdomsforløb kan det være svært at tale med sine børn om deres følelser

Lægefejl

→ Morten blev erklæret rask, selvom kræften havde spredt sig

GEO:

Kræftsygdommen har forandret mig som menneske



På pletten

AF BERIT JARMIN, REDAKTØR

Tal om det

→ Hvad skal jeg sige til mine børn? Det er én af de første tanker, som melder sig, når man som forælder får en kræftdiagnose. Det kan være svært, når man på den ene side gerne vil være ærlig og på den anden side ikke ønsker at skræmme livet af dem.

Hvordan det påvirker børnene afhænger af alder, personlighed og ikke mindst, hvordan man tackler det i familien. I den her udgave af bladet kan du få gode råd om, hvordan du spotter mistrivsel og skaber et rum for dine børn, hvor det er trygt at tale om følelser. Det kan du læse om på side 15.

Sommerferien står for døren, og det er tid til at nyde solen (med masser af solcreme på selvfølgelig). Hvis du ser et 'mistænkeligt' mærke på et menneske, du møder, så sig endelig til. Det kan redde liv. På s. 28 kan du læse Lisbeth's og Trine's historie.

God sommer og 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 bl.a. om hæderspris for åbenhed til Esben Dalgaard og boganmeldelse af "Ikk' for sjov" af komiker Geo

8 | Tjek dig selv

Sådan undersøger du dig selv

10 | Interview med Geo

Komikeren Geo's liv forandrede sig efter kræften

14 | TEMA: Børn som pårørende

Når man selv står i et alvorligt sygdomsforløb, kan det være svært at tale med sine børn om deres følelser

21 | Nationale Modermærkekræftdage

Program for Nationale Modermærkekræftdage 2023

22 | Lægefejl

Blev erklæret rask, selvom kræften havde spredt sig

26 | Dermloop

En ny Dermloop platform kan revolutionere diagnosticering af modermærkekræft

28 | Sig til

Det kan redde liv at gøre andre opmærksomme på mistænkelige modermærker. Det er Lisbeth og Trine levende beviser på

Bagside | Bliv medlem af PAMO

Se hvordan du kan blive medlem af Patientforeningen modermærkekræft og støtte vores frivillige arbejde



På pletten

NR. 12 / Juli 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
Merete Schmiegelow

REDAKTØR

Berit Jarmin
Toke Thye Olsson

SKRIBENTER

Merete Schmiegelow
Berit Jarmin
Cancer.dk
Caroline Juul Mørck

FOTO

Berit Jarmin
Toke Olsson
Privat
Pexels / shutterstock

LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Selvskab

PÅ FORSIDEN

Geo



Nyt fra bestyrelsen

Støttemedlemskab er blevet en mere tydelig mulighed via vores hjemmeside www.pamo.info



→ **12. marts 2023** afholdt Patientforeningen Modernmærkekræft (PAMO) fysisk Generalforsamling i Odense med god og konstruktiv stemning. Tak til alle jer, der mødte op. Udfaldet af PAMOs Generalforsamling 2023 på PAMOs bestyrelse blev:

- ▶ **Alan Wiingreen** og **Jesper Pedersen**, blev genvalgt.
- ▶ **Sanne Wiingreen** fratrådte efter mange års vigtig indsats for PAMO og takkes mange gange herfor. Sanne fortsætter dog som faglig kommentator i vores Facebook gruppe samt som 1 af 2 patient-/pårørende-repræsentanter i Medicinrådets Fagudvalg for Modernmærkekræft og non-malign hudkræft.
- ▶ **Lisa Nørgaard** er indtrådt som nyt bestyrelsesmedlem og **Claus Østergaard** er indtrådt som ny suppleant.

Vi ser frem til at få deres mange kompetencer i spil i PAMOs bestyrelses vigtige opgaver for modernmærkekræftpatienter og deres pårørende. Den nye bestyrelsessammensætning samt det godkendte referat fremgår af vores hjemmeside PAMO.info/Om Patientforeningen Modernmærkekræft. Med PAMOs fokus på forebyggelse, tidlig opsporing, behandling, opfølgning og modernmærkekræft relaterede senfølger arbejder vi på at gøre en forskel for dig, der har eller har haft modernmærkekræft eller

er pårørende hertil. I PAMO kan du møde ligesindede på nogle af vores mange arrangementer (PAMO.info/arrangementer).

I vores landsdækkende netværksgrupper kan du lytte, lære, få luft, tale i et fortroligt rum og meget andet i en positiv og konstruktiv ånd. Møderne er gratis, men tilmelding er almindeligvis nødvendig. Hver andet år afholder vi vores store og eftertragtede arrangement kaldet **Nationale Modernmærkekræftdage**. I 2023 sker det d. 16-17. september 2023 i Middelfart.

(modermaerkekraeft.dk/arrangementer/event/nationale-modermaerkekraeftdage). Tidsfrist for tilmelding er udløbet. Vil du alligevel gerne deltage, bedes du kontakte: Alan@modermaerkekraeft.dk.

I dette nummer af "På Pletten" er der foretaget nogle ændringer i udseendet. For at tage hensyn til miljøpåvirkninger og klimaaftryk samt omkostninger er vi gået ned til tyndere papir samt fjernet den tykke lak fra forsiden af bladet. Vi fortsætter selvfølgelig vores høje kvalitetsindhold.

Vi håber, at vores læsere, hvis de ikke allerede er medlemmer, har lyst til at blive dette (modermaerkekraeft.dk/bliv-medlem) og støtte vores frivillige arbejde til gavn for modernmærkekræftpatienter og deres pårørende.

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 månedsnyhedsbreve 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 Merkelcellekarzinom 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



Se alle PAMOs arrangementer på:
pamo.info/arrangementer

Foreløbig planlagte 2023 aktiviteter fra PAMOs Kalender

- ▶ **24. august:** Foredrag om arv og testamente
- ▶ **16-17. september 2023:** "Modermærkekræft dage" i Middelfart
- ▶ **4. oktober:** De syv perler: motion
- ▶ **24. oktober:** Foredrag med Kristian Bertelsen
- ▶ **4. november:** De syv perler: søvn
- ▶ **29. november:** De syv perler: tarm-bakterier med opskrifter
- ▶ Fysiske og online netværksmøder finder sted rundt om i Danmark. Dato detaljer fremgår af 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
- ▶ Skulle du have spørgsmål til ovenstående eller andre ideer til PAMO arrangementer, kan du kontakte formand@modermaerkekraeft.dk / mobilnummer: 23 36 80 49.

KORT SAGT

AF BERIT JARMIN



Vinder hæderspris for åbenhed

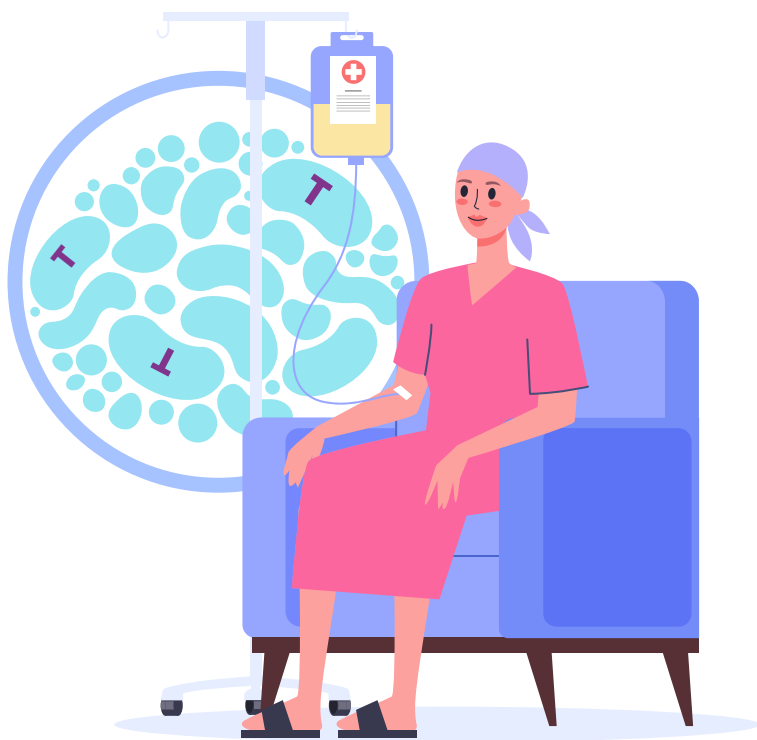
► Skuespiller Esben Dalggaard har fortalt om sin modernærkekræft, immunterapi og mindet mænd om at få tjekket deres mærker og iværksætter Andrea Elisabeth Rudolph har sat fokus på senfølger efter kemobehandling. Begge modtog de en Hæderspris på International World Cancer Day i februar.

”Både i pressen og på sociale medier insisterer Andrea og Esben på at dele deres barske virkelighed med både sårbarhed og humor. De sætter ord på svære tanker og følelser, som alt for mange desværre kan nikke genkendende til, og på den måde sender de et signal om, at de ikke er alene eller forkerte,” siger Helen Bernt Andersen, Kræftens Bekæmpelses formand.



ecDNA er ansvarlig for spredning af kræft

► Forskere fra Cancer Grand Challenges/ Stanford University har fundet ud af, at de ekstrakromosomale dna-celler, ecDNA, som eksisterer uden for de kromosomer, som udgør vores arvemasse er ansvarlige for, at de mest alvorlige former for kræft spredt sig og gør en tumor modstandsdygtig overfor almindelig kræftmedicin. Forskerne har allerede fundet det protein, som holder sammen på det og mulige lægemidler, som kan opløse det.



Adgang til T-celle terapi

► Alvorligt syge patienter med modermærkekræft får nu et nyt behandlingstilbud i Danmark. Det er T-celleterapi, som er en særlig form for immunterapi, hvor patienterne behandles med T-celler fra deres eget immunforsvar.

Regionerne støtter, at behandlingen hurtigst muligt skal komme til gavn for danske patienter, og de danske sundhedsmyndigheder har accepteret en 'tidlig adgang' til behandlingen, samtidig med, at der søges om godkendelse hos det europæiske lægemiddelagentur EMA.

"Det er dejligt, at det nu er faldet på plads, så vi kan komme i gang med at behandle patienter. Den første patient er på vej," fortæller overlæge og professor Inge Marie Svane, der er leder af Nationalt Center for Cancer Immunterapi på Herlev Hospital og behandlingen med T-celleterapi.

(Cancer.dk)



BOGANMELDELSE

Ikk' for sjov – om kemo og Comedy

► Når man lige har fået at vide at kræften har spredt sig og er på vej ind i en scanner, har man ikke overskud til at, radiografen beder én om sige noget sjovt – heller ikke selvom man er komiker.

Geo's bog "Ikk' for Sjov" er en bog om det kemoforløb, som varede 9 måneder, og som gjorde ham så syg, at han til sidst sagde til den faste kemopsygeplejerske, Anne-Mette, at han ikke ville have mere. Anne-Mette er en gennemgående figur i bogen og en uvurderlig støtte, som både er indlevende, sympatisk, skrap og humoristisk og ikke mindst ærlig. Og hun fik selvfølgelig overbevist ham om, at færdiggøre sin behandling. Bogen er skrevet med både humor, alvor følsomhed og er så nærværende, at man kan mærke kemokvalmen i halsen, mens man læser. Kræft er ikke for sjov, men det groteske i sådan et forløb, kan godt være det, når det bliver genfortalt af Geo.

Boganmeldelse af Ikk' for sjov – om kemo og Comedy, Geo, People's Press

Alt for få danskere har tjek på deres modermærker

Kun hver tredje tjekker modermærker regelmæssigt for tegn på kræft. Det er alt for få. For modermærkekræft, der opdages i tide, kan helbredes.

AF CANCER.DK

Hver uge dør fem i Danmark af modermærkekræft. En kræftform, der starter i modermærker, men spredes til resten af kroppen, hvis den ikke opdages og behandles i tide. Derfor bør alle tjekke deres modermærker mindst hver tredje måned og søge læge, hvis de forandrer sig.

Desværre viser nye tal fra Kræftens Bekæmpelse, at kun 35 pct. af os tjekker vores modermærker regelmæssigt. Det lave tal bekymrer Peter Dalum, projektchef i Kræftens Bekæmpelse:

”Det er afgørende, at man reagerer på forandringer i modermærker, så eventuel kræft kan opdages tidligt. Derfor skal man tjekke sine modermærker regelmæssigt. Det er meget bekymrende, at så få følger den opfordring,” siger han.

Modermærkekræft viser sig som forandringer i nye eller eksisterende modermærker.

TJEK MÆRKERNE, MAND!

Værst ser det ud hos mænd, der er dårligere til at tjekke deres modermærker end kvinder. Mens 39 pct. af kvinderne undersøger deres mærker hver

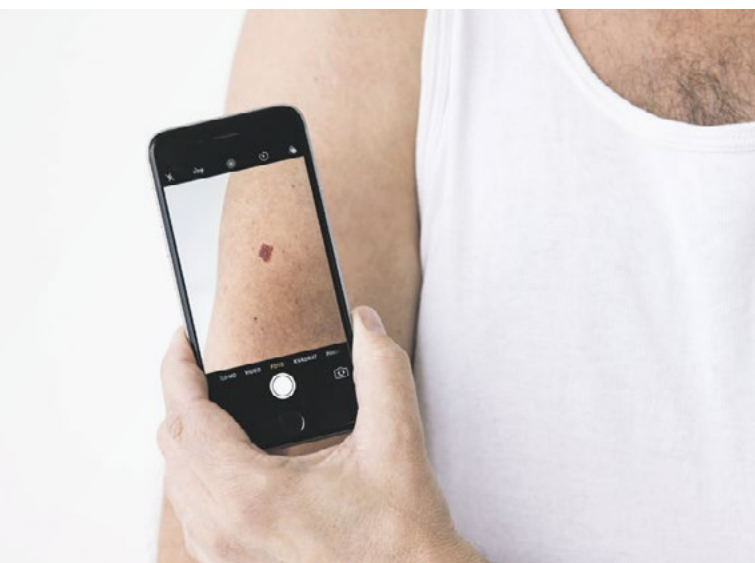
tredje måned eller oftere, gælder det for 30 pct. af mændene. Det kan ifølge hudlæge Christina Haak være medvirkende årsag til, at mænd oftere dør af modermærkekræft end kvinder.

”Når der hver uge er fem danskere, der dør af modermærkekræft, så er tre af dem mænd. Det på trods af, at der faktisk er flere kvinder end mænd, der får modermærkekræft. Forklaringen er, at mænds modermærkekræft ofte opdages i et senere stadium end kvinders. Derfor opfordrer jeg alle – mænd og kvinder – til at holde øje med deres modermærker,” siger Christina Haak.

MODERMÆRKETJEK ER VIGTIGT I ALLE ALDRE

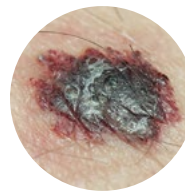
Risikoen for modermærkekræft stiger med alderen, men det betyder ikke, at man kan vente med at tjekke mærkerne, til man når op i årene. Modermærkekræft rammer også unge og er faktisk den hyppigste kræftform blandt 15-34-årige.

Alligevel er der ifølge den nye undersøgelse færrest unge, der tjekker modermærker regelmæssigt. Kun 28 pct. af de 15-29-årige tjekker deres modermærker hver tredje måned eller oftere sammenlignet med 46 pct. af de 65-70-årige.



Det skal du holde øje med

ABCDE - symptomer på modernærkekræft



A - ASYMMETRY

Et sygt modernærke vil ofte være asymmetrisk



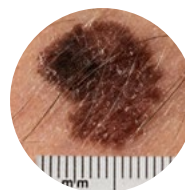
B - BORDER (KANT)

Et modernærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt



C - COLOUR (FARVE)

Et modernærke, der har mere end én farve er mistænkeligt



D - DIAMETER

Hvis modernærket er større end 6 mm i diameter, skal du være særligt opmærksom på ændringer



E - EVOLVING (UDVIKLING)

Hvis et modernærke pludseligt vokser og/eller får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt

For mere info: www.tjekmærkerne.nu

GEO:

Kræftsygdommen har forandret mig som menneske

Det var egentlig for at blive undersøgt for modernærkekræft, at komikeren Geo bestilte tid hos lægen. Ni måneder senere havde han fået opereret den højre lungelap af og var startet i et langt kemoforløb. Hverken livet eller karrieren har været det samme siden.

AF JOURNALIST BERIT JARMIN
FOTO TOKE OLSSON

Han var 36 år og havde en lille datter, da han for 11 år siden fik stillet diagnosen testikelkræft. Han havde ikke selv mærket noget til det, men lægen undersøgte ham alligevel. Fra diagnosen blev stillet, gik der 14 dage til han var opereret og han kunne tage hjem med beskeden om, at han var rask.

”Hvis min kræfthistorie sluttede der, ville jeg nok ikke tænke mere over det, end jeg ville gøre over en lille forkølelse,” siger han

KÆMPE CHOK

Men en kontrolskanning et halvt år efter viste, at kræften havde spredt sig til højre lunge. Efter en stor operation og et tre måneder langt kemoforløb blev han igen erklæret rask, men skal gå til kontrol hvert år, indtil han er 75 år.

”Det slog mig virkelig ud, og jeg har stadigvæk mén efter behandlingen i dag. Arbejdsmæssigt var jeg også bar bund efter forløbet. Jeg prøvede med lidt jokes her og der, men jeg kunne ikke gå tilbage til og stå og være fuld og sige mærkelige lyde på scenen igen. Der var kommet en anden alvor ind i livet, som jeg ikke kunne ignorere,” siger han.



“Med de shows skiftede jeg også publikum”

Da kemoforløbet var slut, sad han en dag på kontoret og snakkede med en kollega om, at han ikke rigtig kunne komme i gang igen, og at han havde brug for at lave noget mere seriøst. Der opstod ideen til den hudløst ærlige bog 'Kemo og Comedy' og et show af samme navn om det forløb, han har været igennem. Senere fulgte showet 'Hvad så nu?' med samme tema.

”Med de shows skiftede jeg også publikum. Det ændrede sig fra at være unge mænd til at være kvinder i 40-50-års alderen,” fortæller Geo.



Geo underholdte til PAMO's genralforsamling i foråret. Parykken var fra dengang, at han var i kemobehandling



SKILSMISSE OG ÆGTESKAB

Det var ikke bare arbejdslivet, der ændrede sig efter, han havde været syg. Han blev også skilt fra sin kone og moderen til hans ældste datter. Året efter mødte han en ny kvinde, som han nu har tre børn sammen med.

”Når man har været så syg, bliver man bevidst om ikke at spilde sin tid med at være i et dårligt ægteskab. Ting skal give mening nu,” siger Geo.

Arbejdsomt er han nu mest ude at holde foredrag til forskellige arrangementer om kræft.

”Jeg føler mig virkelig godt tilpas, når jeg er sammen med mennesker, som er eller har været i samme situation som mig. Man kan mærke, der

er en forbindelse. Det er det med at være sammen med ligesindede. Der føler jeg mig hjemme,” siger han.

ARBEJDER I UDLANDET

Et år efter sin sit sygdomsforløb, lavede Geo en Ted Talk på engelsk, hvor han talte om vigtigheden af at spørge ind til folk, som er alvorligt syge. Selv oplevede han, at det var svært selv for de allernærmeste, da han var alvorlig syg.

Hans på én gang seriøse, rørende og sjove måde at tale om sit kræftforløb på, gjorde at udlandet fik øje på ham og i dag bliver han hyret af forskellige medicinalfirmaer og rejser verden rundt for at



holde foredrag om, hvordan det er at være patient. ”I udlandet kan de godt lide den bramfri danske måde at tale om det personlige og private på. Det giver dem en god indsigt i, hvad deres medicin også kan gøre ved folk,” fortæller Geo, der inden han forfulgte karrieren som stand-up komiker læste engelsk på universitetet.

TÆNKER PÅ DET HVER DAG

Selvom Geo er kommet videre efter sin sygdom, sidder der stadigvæk en angst i ham for at få tilbagefald. Faktisk går der ikke en eneste dag, hvor det ikke lige er oppe og vende i hovedet.

”Hver gang jeg har ondt et eller andet sted, strejfer tanken mig, at nu er kræften vendt tilbage og har spredt sig i hele kroppen. Jeg tror det er fordi, jeg overhovedet ikke havde mærket noget til det

“Der er jeg nærmest i panik”

første gang, jeg var syg, eller da det havde spredt sig. Faktisk var jeg i virkelig god form og løb lange ture, da det viste sig, at jeg havde lungekæft,” fortæller han.

Værst er det, når han har været til den årlige kontrol og skal vente 14 dage på at få svar.

”Der er jeg nærmest i panik. Altså ikke sådan, at jeg hæver opsparing og køber dyre gaver til fremmede mennesker, men det fylder alt i de uger. Jeg kunne virkelig godt ønske mig af sundhedsvæsnet, at de kunne give en svar lige så snart, at man kommer ud af skanneren, men det ved jeg jo godt ikke kan lade sig gøre,” slutter han.

TEMA

Børn som pårørende



Når man selv står i et alvorligt sygdomsforløb, kan det være svært at tale med sine børn om deres følelser. Forsker anbefaler, at der automatisk skal være tilbud om støtte til familien.

.....
Anette Hauskov Graungaard,
lektor ved Københavns Universitet og
praktiserende læge





AF JOURNALIST BERIT JARMIN

Hvordan har mit barn det efter, at jeg er blevet syg? Det er der mange forældre, som spekulerer på, når de er blevet ramt af kræft. Men det kan være svært at tale om, også selvom børn viser tegn på, at der er noget galt. Det fortæller lektor ved Københavns Universitet og praktiserende læge Anette Hauskov Graungaard, som sidste år fik udgivet en artikel i Journal of psychosocial Oncology om, hvordan forældres kræftsygdom påvirker børn.

”Det kan være vanskeligt for forældre at finde ud af, hvad der er ’normalt’ i forhold til deres børn. Samtidigt kan det være svært at rumme sine børns følelser eller tage initiativ til en samtale, fordi man selv bliver konfronteret med sin egne følelser på den måde,” fortæller Anette Hauskov Graungaard og fortsætter;

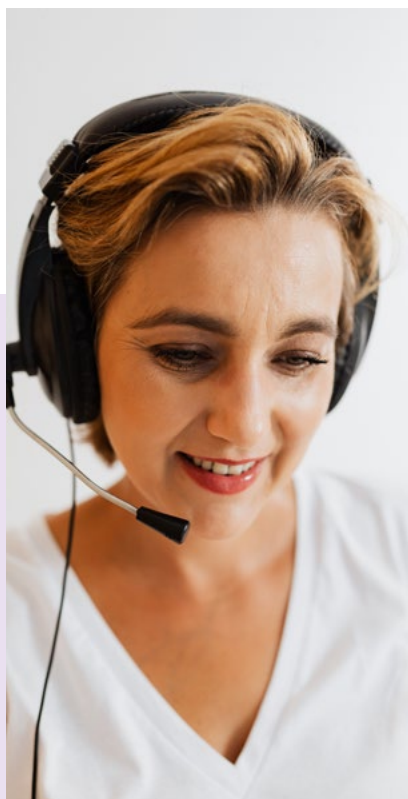
”Omvendt er der også børn, som ikke vil tale med deres forældre, fordi de er bange for at gøre dem kede af det.”

Anette Hauskov Graungaard begyndte at interessere sig for emnet, fordi hun som praktiserende læge har oplevet, at mange af de unge, som kommer til hende med angst, har haft en alvorlig syg mor eller far, da de var børn.

FORSKELLIGE REAKTIONER

Det kan være svært at afgøre, om ens barn har reagerer på, at man er syg eller der kan være noget andet galt. Mistrivsel viser sig på samme måde uanset årsagen til det.

Ifølge Anette Hauskov Graungaard er tegn på mistrivsel hos et barn, at det kan være udadreagerende – det ses mest hos små børn - eller indadreagerende med depression og angst. I 10-12 års alderen kan børn reagerer med OCD eller magisk tænkning, hvor det kan være, at barnet tror, at det kan gøre far eller mor rask, hvis det f.eks. ikke træder på striberne på fortovet.



FAKTA

Kræftens Bekæmpelses tilbud gælder hele familien

Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud er for hele familien, som kan få gratis rådgivning og støtte på Kræftlinjen ved at ringe **80 30 10 30** og i kræftrådgivningerne, der findes landet over. Du kan også som forælder få rådgivning om, hvordan du håndterer kræft i familien. Nogle kræftrådgivninger har samtalegrupper for børn og unge, og de har et godt kendskab til de øvrige muligheder for hjælp og støtte lokalt.

”En anden måde, at børn kan reagere på, er ved ikke at være til ’besvær’ og være meget pligtopfyldende,” fortæller hun; ”Det kan også være, at teenageren, altid er hjemme for at være sammen med sin syge mor eller far eller flygter fra hjemmet.”

STIGMATISERENDE AT GÅ TIL PSYKOLOG

Når Anette Hauskov Graungaard i sin undersøgelse af børn som pårørende, interviewede børn, var det tydeligt, at de havde brug for at tale med en udenforstående om alt det svære.

Nogle af børnene var blevet foreslået psykologhjælp, men havde ikke lyst til det, fordi de syntes, at det var underligt eller bare gerne ville være ligesom andre børn.

Der var også nogle forældre i undersøgelsen, som havde samme holdning og syntes, at det var bedst ikke at ’bore’ i det.

”Men da børnene sad og blev interviewet af mig, kunne jeg mærke, at de havde gået med mange ting indeni, som trængte til at komme ud,” fortæller Anette Hauskov Graungaard.

De forældre og børn, som gerne ville have hjælp, havde svært ved at finde et egnet tilbud eller måtte selv betale for f.eks. en privat praktiserende psykolog.

Derfor ser Anette Hauskov Graungaard gerne, der er bliver lavet et støttetilbud til familien som enhed, som en del af pakken, når en forælder begynder et kræftforløb.

”Det ville være nemmere at acceptere sådan et tilbud af både børn og forældre, når det ikke bliver stigmatiserende eller iværksat som noget særligt”, slutter Anette Hauskov Graungaard.



Når barnet føler angst

At blive bange eller angst er en naturlig følelse hos børn. Angsten opstår ofte, når der pludselig sker nye, ukendte ting i hverdagen, eller hvis barnet er bekymret for mor eller far.

AF CANCER.DK REDIGERET AF BERIT JARMIN

► Angsten er en del af børns almindelige udvikling, når de oplever noget nyt, ukendt og måske utrygt. Det kan være, når der sker noget alvorligt, som en forælder, der får kræft eller mere almindelige ting, som når barnet begynder i børnehave eller skole eller bliver uvenner med sine venner.

Barnet kan vende sin generelle utryghed til at være angst for en bestemt ting. Barnet kan f.eks. blive bange for mørke, eller blive angst for at være alene. Nogle børn kan blive bange for selv at få kræft eller at dø.

Hvis du fornemmer, at dit barn går med den slags tanker, er det vigtigt at tale med dit barn om det. Hvis barnet er bange for at få kræft, er det en god idé at tale sammen om, at kræft ikke er en smitsom sygdom, og at børn sjældent får kræft. Du kan f.eks. starte med at sige:

”Jeg har hørt om andre børn, der er blevet bange for, at de også har kræft. Kan det være, at du er bange for at have samme sygdom som mor?”



HVIS BARNET ER BANGE FOR AT VÆRE VÆK FRA DEN SYGE

Når barnet er utrygt over, at mor eller far er alvorlig syg, kan angsten fylde så meget, at det ikke magter at gå i skole. Barnet har behov for hele tiden at kunne se og holde øje med den syge forælder.

Det er vigtigt, at barnet bliver støttet i at overvinde sin angst og fortsætter med sine normale aktiviteter i hverdagen, så angsten ikke vokser og tager overhånd.

Du kan hjælpe dit barn til at føle sig tryk, når det er væk hjemmefra. Det kan du gøre ved at tale med dit barn om de tanker og bekymringer, som gør ham eller hende bange.

Aftal også, at I kontakter skolen, så dit barn ved, at det får besked med det samme, hvis der sker ændringer i, hvordan den syge har det.

Hold øje med, om angsten bliver for overvældende for barnet. Hvis du er bekymret for, at angsten har taget overhånd for dit barn, kan I søge hjælp hos en professionel. Det kan f.eks. være barnets pædagog, jeres læge eller en psykolog.

Sådan kan du hjælpe dit barn med at håndtere angsten

Vis barnet, at du ser og forstår dets følelser. Som forælder kan du hjælpe dit barn ved at fortælle, at du godt kan se, at han eller hun bliver lidt bange for, hvad der skal ske, og at du godt kan forstå det.

Du kan fortælle barnet, at det er almindeligt, at vi bliver bange, når der sker noget nyt og ukendt i vores liv. Du kan også fortælle barnet, at det ikke kun er børn, som kan blive bange, men at du selv også kan blive bange. Fortæl, hvad der kan gøre dig bange og ikke mindst, hvad du gør for at blive mindre bange.

Hjælp barnet med at få idéer til, hvad det selv kan gøre

Du kan hjælpe dit barn med at overvinde angsten ved at tale sammen om, hvad barnet tror, der kan hjælpe i situationen.

- ▶ Tal evt. om andre situationer, hvor barnet har været bange. Du kan spørge ind til, hvad der skete, og hvad barnet gjorde for at blive mindre bange.
- ▶ Hjælp med idéer til, hvad I kan gøre. Hvis barnet har svært ved at falde i søvn, kan det f.eks. hjælpe at have en lampe tændt om natten, sove med bamse, eller have lidt beroligende musik tændt.
- ▶ For nogle børn er det en hjælp, at der fast ligger en madras i forældrenes soveværelse, hvor barnet kan lægge sig ind, hvis det vågner om natten og bliver bange.



Nærvær og omsorg er vigtig

Når mor eller far får kræft, har børn behov for nærvær, omsorg og plads til at vise følelser. Men de har også brug for at holde pauser fra sygdom og behandling.

AF CANCER.DK REDIGERET AF BERIT JARMIN

► Nærvær handler oftest om, at børnene føler sig set og hørt. Det behøver ikke være krævende aktiviteter som en tur i Tivoli eller at spille fodbold i haven. Nærvær kan være de små ting som at lægge puslespil, læse lektier sammen eller fælles hygge i sofaen foran fjernsynet.

FORTÆL AT DU ELSKER DEM

Børn kan blive usikre på, om forældrene holder af dem, når der ikke er så meget tid og overskud til at være sammen som tidligere. Måske har alle også kortere lunte, så der kan opstå flere skænderier i familien i den pressede periode.

Børnene må bekræftes i, at selv om du er ked af det, træt eller irriteret, så elsker du dem. Sig det gerne direkte, f.eks.:

”Jeg ved godt, at jeg har meget kort lunte for tiden og let bliver sur. Det er fordi, jeg er sur på den dumme sygdom. Men jeg er ikke sur på dig. Du er så dejlig, og jeg elsker dig.”

Lad børnene vise både glæde og vrede

Børn har brug for at få lov til at vise deres følelser. Både når de er glade, og når de er kede af det eller vrede.

Børn har brug for omsorg, når de reagerer, også når reaktionen ikke umiddelbart indbyder til det, som f.eks. vrede.

Du kan vise omsorg ved at:

- Fortælle børnene, at du ser, at de er kede af det eller vrede.
- Sige, at du godt kan forstå, hvorfor børnene reagerer, som de gør.
- Vise, at der er plads til at have det sådan ved f.eks. at holde om barnet og trøste det.



Her er nogle eksempler på, hvad andre kræftramte forældre har erfaringer med, der kan skabe nærvær med børnene i dagligdagen:

► **Aftal hyggestunder med børnene:**

F.eks. skal vi to ikke spille kort og spise syltetøjsmadder i dag, når du kommer hjem fra børnehave?

► **Vis du har set børnenes behov også selvom det er et dårligt tidspunkt:**

f.eks. Jeg kan høre, at du har brug for at snakke. Jeg har ikke tid nu, men senere vil jeg rigtig gerne tale med dig.

► **Læs godnathistorie for børnene, når de skal sove**

► **Læs lektier med børnene**

► **Kram og hold i hånd**

► **Lig sammen på sofaen og se en film**

► **Være i rummet, hvor din partner eller en bedsteforælder læser for børnene**

► **Samle 'dagens jordbær', dvs. have fokus på de gode og glade stunder, der har været for denne dag**

BØRN KAN OGSÅ HAVE BRUG FOR AT VISE OMSORG

Det kan være vigtigt for nogle børn at være med til at hjælpe dig, når du er syg. Mindre børn vil ofte gerne give udtryk for deres kærlighed og omsorg. Det gør de ved f.eks. at give tegninger, knus eller blomster. Mange større børn vil gerne være med at hjælpe dig med det praktiske.

Anerkend, når børnene gør noget konkret, der viser, at de tænker på dig. Anerkendelse er en måde at føle sig set på. Du kan f.eks. sige: "Tak for blomsterne, det er dejligt, at du tænker på, at jeg kunne have brug for noget flot at kigge på, når jeg må ligge her i sengen", eller "dejligt med et glas vand, jeg har virkelig brug for noget friskt, når jeg ligger her."



PAUSER FRA SYGDOMMEN

Mennesker har behov for tid og rum til at samle energi til at klare en svær situation. Især i langstrakte forløb som en kræftbehandling kan være. Det gælder også børn. Så hvis du ser, at dine børn indimellem melder sig lidt ud, kan det være fordi, de har brug for et frirum fra sygdommen.

Det er i pauserne, at børnene samler ny energi til at håndtere, at tingene for en tid er forandret derhjemme.

Du kan også aftale med børnene, at når de ikke orker at høre mere om sygdom og bivirkninger, så er det i orden at 'melde pas' eller 'have helle'.

Nationale Modermærkekræftdage

PROGRAM 2023

LØRDAG D. 16. SEPTEMBER

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

SØNDAG D. 17. SEPTEMBER

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

Konferencecenter Severin:

Skovsvinget 25
5500 Middelfart
www.severinkursuscenter.dk
M severin@severinkursuscenter.dk T+45 63 41 91 00

Tilmelding:

Ønsker du at deltage men har ikke fået meldt dig til i tide, så skriv til os, så kan vi se om der er flere ledige pladser

info@modermaerkekraeft.dk

LÆGEFEJL

Morten blev erklæret rask, selvom kræften havde spredt sig

Efter Morten Larsen havde fået fjernet et modermærke på armen for to år siden, fik han at vide, at kræften ikke havde spredt sig. Men da han blev alvorlig syg med en stor metastase i hjernen sidste sommer, blev hans journal åbnet igen, og det viste sig, at der var sket en fejl. Vævsprøver fra første gang afslørede, at der var mikrosatellitter i vævsprøven. Det var skrevet ind i Mortens journal og nævnt to gange, uden at lægerne reagerede.

AF JOURNALIST BERIT JARMIN
FOTO TOKE OLSSON OG PRIVAT

Morten og hans kone, Marianne, der begge er i starten af 60'erne, var netop kommet hjem efter en ferie i Frankrig med familien, da hovedpinerne begyndte. De troede, det var den lange køretur, som havde sat sig som spændinger i nakken og Morten kom i behandling hos en fysioterapeut.

Men fysioterapeuten kunne hurtigt konstatere, at det var alvorligere end spændinger, og da Morten kort tid efter blev meget dårligere, rådede hun dem til at ringe 112. Morten blev indlagt med det samme og blev skannet. De viste sig, at han havde en stor metastase i hjernen og metastaser flere andre steder i kroppen.

”Morten var så dårlig, at han ikke kunne bevæge sig og måtte flyttes med lift. Det er helt ubeskriveligt, hvor hårdt det var. Jeg troede, at vi ville miste ham,” fortæller Marianne, som var

glad for at have støtte fra sønnerne, da de fik overbragt beskeden.

FLYTTETE IND HOS SØNNEN

Da det var blevet kortlagt, hvad Morten fejlede, begyndte behandlingen med store mængder af prednisolon og morfin, og der gik ikke lang tid, før han startede stråleterapi for tumoren i hjernen. Efterfølgende blev han sat i behandling med immunterapi, og langsomt begyndte han at få det bedre.

”Jeg skulle have fire gange dobbelt dosis - to forskellige præparater - af en meget krads behandling af immunterapi, inden jeg kunne starte den egentlig immunterapi, som er en dosis af et præparat, og det var meget hårdt for helbredet,” husker Morten.

**“Jeg skulle have fire gange
dobbelt dosis - to forskellige
præparater”**

Morten og Marianne prøver
at holde modet oppe, selvom
de har mistet noget af tilliden
til hospitalsvæsnet.





“Jeg kan ikke huske så godt mere og har svært ved koordination”

I løbet af behandlingen boede Morten og Marianne hos en af deres sønner, fordi Morten var så dårlig, at Marianne ikke turde være alene med ham.

”Vi fik en hospitalsseng derhjem, og har boet der indtil for nylig,” siger Marianne og fortæller, at de har haft utrolig stor hjælp fra familien i den svære periode.

KÆMPER MED HJERNESKADE

Morten får nu immunterapi hver 4. uge og tåler det det heldigvis godt. Han har fået nogle smagsforstyrrelser, som har gjort, at han har tabt sig en del, men med hjælp fra en diætist er det blevet bedre nu.

”Jeg havde noget at stå imod med, så jeg nåede ikke at blive meget underernæret,” konstaterer han med et grin.

Værre er det med hukommelsen, koncentrationen og motorikken, som har lidt skade af hjernetumoren. Tumoren sidder et sted, hvor

man ikke kan operere og inden, den blev strålet og skrumpede, nåede den at ødelægge noget hjernevæv.

”Jeg kan ikke huske så godt mere og har svært ved koordination,” forklarer Morten, som nu går til genoptræning i kommunalt regi.

MÅTTE FRATRÆDE SIN STILLING SOM TEAMLEDER

Efter otte måneders sygdom blev Morten og hans arbejdsgiver enige om en fratrædelsesaftale. Arbejdet havde han haft i mange år og var meget glad for.

Morten har under hele forløbet fået en helt fantastisk behandling og støtte af sin arbejdsgiver.

Med hans hjerneskade er det ikke sandsynligt, at han vender tilbage til arbejdsmarkedet igen, men han har en stående invitation til at komme tilbage til sin tidligere arbejdsplads, om det så bare er et par timer om dagen.



Før Morten blev syg rejste han og Marianne meget

”Sygdommen har fuldstændig vendt op og ned på vores liv, og det er forfærdeligt at tænke på, at det kunne måske være undgået, hvis der ikke var sket en fejl på sygehuset,” siger Marianne, som har sygeorlov fra sit arbejde.

EN MEGET LILLE ERSTATNING

Da Morten blev indlagt med metastaser, blev parret opfordret til at søge erstatning hos Patienterstatningen. Sidenhen har de også klaget over sygehusafdelingen, hvor Morten fik fjernet sit modermærke.

Sagen i Patienterstatningen blev afgjort til, at Morten skulle have 30.000 kr. i erstatning. Et beløb, der senere blev til 68.000 kr., da de ankede sagen. Klagen over sygehusafdelingen har de ikke hørt noget fra endnu.

”Det er jo svært at sætte et beløb på et menneskeliv, men vi havde da regnet med, at beløbet var noget større,” siger Morten.

“Det er jo svært at sætte et beløb på et menneskeliv”

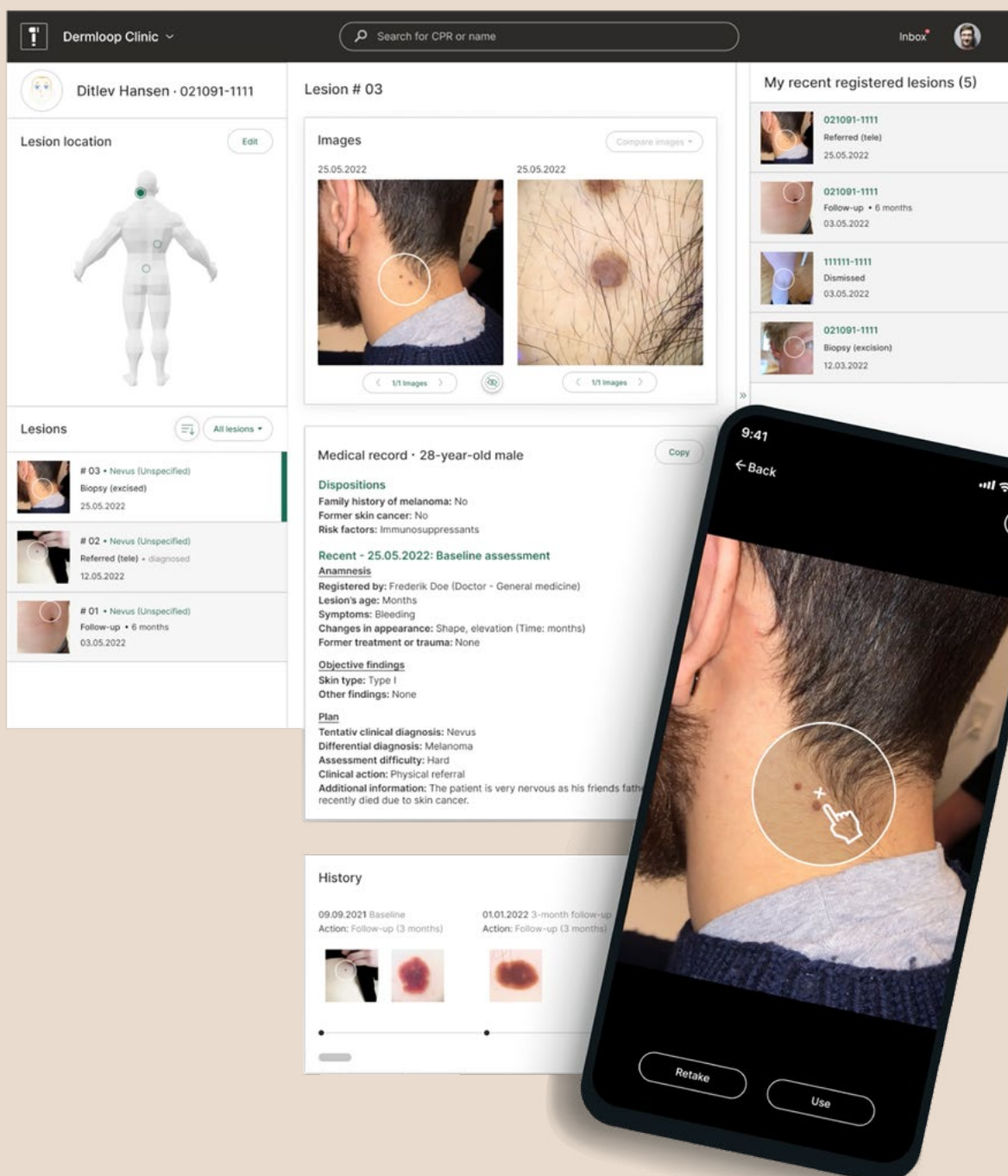
Hverken Morten eller Marianne ønsker at hænge nogen ud i forbindelse med sagen, men det er vigtigt for dem, at sygehusafdelingen ændrer deres procedure, så det ikke sker igen, og de vil gerne gøre andre opmærksom på, at der kan ske alvorlige fejl.

Morten er nu erklæret uhelbredeligt syg – eller kronisk syg, som parret foretrækker at kalde det.

”Selvom Morten har fået det bedre, er det svært at tænke på, at hele forløbet kunne være undgået,” slutter Marianne, som opfordrer folk til selv at kigge i deres sygejournal og søge en 2. opinion, hvis de er det mindste i tvivl om deres helbred.

Ny Dermloop kan revolutionere diagnosticering af modernærkekræft

En ny 'Dermloop platform', som læge, forsker og iværksætter Niels Kvorning Ternov står i spidsen for, kan gøre vejen til diagnose af modernærkekræft hurtigere ved at sende et billede og tilhørende sygehistorie af modernærket til en hudlæge, som diagnosticerer det i løbet af 3-5 dage.





AF JOURNALIST BERIT JARMIN
FOTO DERMLoop

En ny 'Dermloop platform', som læge, forsker og iværksætter Niels Kvorning Ternov står i spidsen for, kan gøre vejen til diagnose af modermærkekræft hurtigere ved at sende et billede og tilhørende sygehistorie af modermærket til en hudlæge, som diagnosticerer det i løbet af 3-5 dage.

LÆGER KAN ØVE SIG I APP'EN

Udover virtuel diagnostik, indeholder platformen en quiz-app (Dermloop Learn) med mere end 22000 godartede og ondartede "pletter", som læger kan øve sig på at diagnosticere hudkræft i. Quiz-appen i Dermloop platformen fungerer på den måde også som et læringsredskab for de praktiserende læger, så de får mere erfaring med at diagnosticere modermærkekræft.

"De fleste lægestuderende ser kun omkring otte modermærker i deres tid på lægestudiet, så de mangler erfaring, når de bliver færdige læger og skal diagnosticere modermærkekræft," forklarer Niels Kvorning Ternov, som selv underviser i diagnosticering af modermærkekræft.

Indtil videre er quiz-appen blevet brugt til at uddanne mere end 2000 læger og den kliniske (virtuel diagnostik) del af Dermloop platformen er blevet afprøvet hos en række praktiserende læger i Region Hovedstaden, hvor de har været

meget tilfredse med den. I skrivende stund bliver den afprøvet af et stort antal praktiserende læger i Region Syddanmark.

DE FORKERTE KAN STÅ I KØ

Samtidig med at sørge for en hurtig diagnosticering kan Dermloop være med til at løse et stort og bekosteligt problem i forhold til udredning af modermærkekræft ved at sørge for, at dem med modermærkekræft kommer hurtig i behandling. Som det er nu, bliver 25-28 % af modermærkekræfttilfældene fejlagtigt sendt i kø hos hudlægen i stedet for i et kræftpakkeforløb.

"Det er stort problem, at folk med modermærkekræft kan vente længe på at blive diagnosticeret, og at der samtidig bliver brugt så mange ressourcer på godartede "pletter" i kræftpakkeforløb," siger Niels Kvorning Ternov. Og fortsætter:

"I Sverige har man regnet ud, at der bliver brugt lige så mange penge på at fjerne godartede modermærker, som der bliver på at behandle modermærkekræft inklusive immunterapi. Vi har ikke nogle tal fra Danmark, men jeg vil tro, at billedet er nogenlunde det samme i Danmark," siger Niels Kvorning Ternov.

INTERESSE FRA USA

Udfordringen med at diagnosticere modermærkekræft er ifølge Niels Kvorning Ternov den samme i hele verden. Derfor forudser han, at Dermloop kan blive verdensomspændende.

"Det er allerede nu stor interesse fra USA. Men jeg håber, at Dermloop bliver udrullet i Danmark først. Udfordringen er, at opgaven med at diagnosticere er spændt ud mellem de praktiserende læger, de privat praktiserende speciallæger og regionerne, og at der mangler drifts-financiering," siger Niels Kvorning Ternov.

Lisbeth er glad for, at massøren sagde højt, at hun havde et 'specielt' modermærke



Sig til, hvis du ser et mistænkeligt modermærke

En rundspørge lavet af Kræftens Bekæmpelse viser, at kun hver tredje af os vil reagere, hvis vi ser et mistænkeligt modermærke på en anden. Men det er vigtigt, at vi dropper berøringsangsten – det kan faktisk redde liv at gøre andre opmærksomme på mistænkelige modermærker. Det er Lisbeth og Trine begge levende beviser på.

AF CAROLINE JUUL MØRCK FOTO PRIVAT

E Lisbeth Dorch Nielsen går månedligt til massør, men denne gang bliver ulig de tidligere gange. De to snakker hyggeligt om den sidste måneds hændelser, mens massøren arbejder med Lisbeths ryg.

“Lisbeth, der er et modermærke, der ser lidt specielt ud”

Pludselig stopper massøren op. Lisbeth vender hovedet på massagebriksen og kigger spørgende. ”Lisbeth, der er et modermærke, der ser lidt specielt ud. Jeg tror, det vil være en rigtig god idé, hvis du får tjekket det af en læge,” siger massøren skeptisk.

Lisbeth tænker ikke videre over kommentaren. Hun er klar over, hun har rigtig mange modermærker, og at nogle af dem ser lidt anderledes ud end andre.

Et par måneder senere er Lisbeth til læge. Hun skal til at tage sit overtøj på, da hun husker, hvad massøren sagde.

”Inden jeg går, kan du så måske tjekke et modermærke på mit skulderblad? Jeg tror ikke, det er noget, men min massør nævnte det for mig for et par måneder siden.”

Lægen kigger på modermærket og giver straks Lisbeth en henvisning til hudlægen. For Lisbeth bliver hendes besøg hos massøren afgørende for hendes liv. Hun får hurtigt fjernet modermærket, der efterfølgende viser sig at have kræft. Heldigvis har den ikke spredt sig.

Det er syv år siden, Lisbeth fik konstateret modermærkekræft.



”Jeg fik efterfølgende fortalt af lægerne, at min massør havde en afgørende betydning for mit kræftforløb. Jeg er derfor meget taknemmelig for, at hun valgte at reagere,” fortæller Lisbeth, der i dag er 43 år.

VI ER BERØRINGSANGSTE

Langt fra alle gør som Lisbeths massør og siger til, hvis de opdager et modermærke i en anderledes farve eller med et asymmetrisk udseende. En ny rundspørge af Kræftens Bekæmpelse viser, at kun hver tredje vil reagere, hvis vi ser et mistænkeligt modermærke hos én, vi ikke kender.

Hudlæge Christina Haak oplever jævnligt patienter i sin praksis, der skal have tjekket deres modermærker efter bekymringsfulde kommentarer og reaktioner fra deres tætte relationer. Men hun oplever også danskerne som berøringsangste, når det kommer til at påpege mistænkelige modermærker hos andre.



Lisbeth viser ryggen efter modermærket er blevet fjernet

”Jeg tror, der er en generel forsigtighed og forlegenhed hos danskerne. Man går jo ikke bare hen og snakker med fremmede mennesker. Men bemærker man noget, så skal man lade være med at være så forsigtig og bruge sin almindelige situationsfornemmelse og prikke folk på skulderen,” siger hun.

Christina nævner i samme forbindelse, at mere end 90 procent af alle tilfælde af modermærkekræft i Danmark bliver helbredt, netop fordi vi bliver tjekket i tide hos lægen.

Heldigvis er der også nogen, der ikke er bange for at påpege andres modermærker. 35-årige Trine Bie er en af dem. Hun fik selv konstateret modermærkekræft i 2020 og er kræftfri i dag. Efterfølgende har hun aldrig holdt sig tilbage, når hun ser et mistænkeligt modermærke.

”Jeg kan slet ikke lade være. Nogle gange føler jeg, det er lidt grænseoverskridende, men på den anden side; hvis det får folk til lægen i god tid, så er det vigtigt at sige noget, forklarer hun.

Trine har fået sendt sin kollega afsted til lægen på grund af et mistænkeligt modermærke. Det viste sig senere at være kræft. Også på Instagram har Trine kontaktet fremmede mennesker for at nævne, at de bør få tjekket et modermærke af en læge.

Trine Bie har aldrig oplevet, at folk har reageret negativt, når hun henvender sig til dem og pointerer et modermærke. Faktisk er hendes oplevelse ofte det modsatte – familie og venner opfordrer hende til at tjekke deres modermærker, og fremmede mennesker anerkender kun den omsorg, som Trine viser, når hun henvender sig ”Faktisk har jeg flere gange oplevet venner og bekendte, som beder mig om at tjekke deres mærker, når vi snakker om, at jeg har haft modermærkekræft. Folk tager pænt imod, at man blander sig.”

DET ER OMSORGSFULDT AT TJEKKE

Flertallet af dem, der i Kræftens Bekæmpelses rundspørge ikke vil påpege mistænkelige modermærker hos andre, angiver, at det er fordi de ikke er fagpersoner.

Ifølge hudlæge Christina Haak kræver det dog ofte ikke lægefaglig viden at se, om et modermærke ser forkert ud og adskiller sig fra andre modermærker. ”Modermærkekræft er en kræftform, der oftest sidder synligt på huden. Derfor er det ærgerligt, når folk ikke kommer til lægen i tide. Vi forventer ikke, at folk kan diagnosticere hinanden, men spotter man modermærker, der skiller sig ud, skal man bare sige det.”

Har du lys hud og mange modermærker, er du i øget risiko for at få modermærkekræft. Og det er især personer i risikogruppen, der er opmærksomme på at få tjekket modermærkerne regelmæssigt. Men alle mennesker og hudtyper kan blive ramt af modermærkekræft.

Det mærkede Trine på egen krop. Hun er forholdsvis mørkglødet med mørkt hår, mørke øjne og næsten ingen modermærker.



Efter sin egen diagnose er Trine blevet meget opmærksom på andre menneskers modermærker

”På grund af min hudtype dyrkede jeg solen enormt meget. Jeg blev ikke forbrændt og brugte heller ikke altid solcreme. Jeg tænkte slet ikke, at modermærkekræft kunne ramme mig, før jeg en sommerdag opdagede et modermærke på låret, der havde forandret sig.

Ligesom Trine er begyndt at passe på sin hud i solen, har Lisbeth også ændret adfærd. Hun har altid ønsket solbrun hud, særligt i ungdommen i 90'erne, hvor solarieret ikke kunne være tændt nok. Men efter at hun fik konstateret modermærkekræft, passer hun i dag meget på uv-strålingen.

Mens hun fortæller sin historie, stryger hun sine lyse arme, som er dækket af modermærker - Da jeg fik modermærkekræft, slukkede jeg solarieret. Jeg ville ønske, jeg havde gjort det før. Men jeg tænkte ikke, at det ville skade mig. Og da jeg var ung, vidste jeg nok ikke bedre. Men i dag passer jeg på min hud og bruger solcreme, slutter hun.

BESKYT DIN HUD MOD UV-STRÅLING

Ifølge WHO kan 90 procent af alle tilfælde af hud- og modermærkekræft direkte tilskrives uv-stråling fra sol og solarier.

Hvis du følger Solkampagnens solråd: **Skygge, solhat og solcreme**, når du opholder dig i solen, beskytter du din hud mod uv-stråling. Derudover bør du også undgå at gå i solarium.





- Patientforeningen Modernmærkekræft

Facebook

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

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

Find os på:

facebook.com/modermaerkekraeft (officiel side)

facebook.com/groups/NeMo.MMK (lukket forum)

Bliv medlem af PAMO

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

www.pamo.info/bliv-medlem



Netværksmøder

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

