

På pletten



STORT TEMA

→ Frisørelever opdager kræft
Det skal de lære på flere uddannelser

Man skal træne sindet

Mindfulness giver mental styrke

Den gode nyhed

Gensyn med
Jens Juhl

På pletten

På den politiske dagsorden

AF THOMAS SCHIERMACHER, ANSVARSHAVENDE REDAKTØR

→ Det er svært at trænge igennem til politikerne. Det er næsten umuligt, når man gerne vil have fat i dem under en valgkamp. Det måtte undertegnede sande, da jeg ville gå uddannelsesordførerne på klingen, for at få dem til at tage idéen om kurser for frisører og andre fag i at spotte hud- og modermærkekræft med ind på Christiansborg. Men vi fik et par kommentarer, og hvad Venstre og Socialdemokratiet mener om idéen, kan du læse andetsteds. Du kan også læse, hvad PAMO formand Lene Ottesen mener. Hun er anderledes klar i spytet i den sag.

I vores serie om alternativ behandling er turen denne gang kommet til mindfulness, hvor vi har talt med en psykolog, der også er mindfulnessinstruktør om gevinsterne ved meditation. Vi har også talt med Lillian, der dagligt har glæde af mindfulness. Måske er det noget for dig?

'På Pletten' kommer også på nettet. Det har vi, der laver bladet glædet os til. Det er dejligt, at kunne henvise til den elektroniske version, og selv om jeg som gammel avisjournalist elsker medier af papir, så er det også rart, at vide at magsinet findes online. Vi håber, at I vil læse med.

God sommer og god læselyst.

PAMO | 23 36 80 49

LOKALAFDELINGER

facebook.com/modermaerkekraeft | www.modermaerkekraeft.dk

KØBENHAVN

Center for Kræft og Sundhed
Nørre Alle 45
2200 København N.

Tlf.: 82 20 58 05

ROSKILDE

Kræftrådgivningen i Roskilde
Gormsvej 15
4000 Roskilde

Tlf.: 70 20 26 48

AALBORG

Kræftrådgivningen i Aalborg
Steenstrupvej 1
9000 Aalborg

Tlf.: 70 20 26 85

ODENSE

Kræftrådgivningen i Odense
Kløvrvænget 18B
5000 Odense C

Tlf.: 70 20 26 87

AARHUS

Kræftrådgivningen i Aarhus,
Hejmdal - Kræftpatienternes Hus
Peter Sabroes Gade 1
8000 Aarhus C

Tlf.: 70 20 26 89



På pletten

NR. 04 / Juni 2019
ISSN: 2446-4570

PATIENTFORENINGEN MODERMÆRKEKRÆFT

www.modermaerkekraeft.dk
tlf. 23 36 80 49
info@modermaerkekraeft.dk

REDAKTØR

Thomas Schiermacher
thomas@schiermacherjensen.dk

SKRIBENTER

Lene Ottesen
Thomas Schiermacher

FOTO/ILLUSTRATIONER

Thomas Schiermacher
Shutterstock

LAYOUT

Toke Thye Olsson
tokeolsson@gmail.com

PÅ FORSIDEN

Shutterstock

4 Nyt fra bestyrelsen

PAMIO 2019

Velkommen fra: Lene Ottesen og Bestyrelsen

Ved generalforsamlingen i marts 2019 blev formålet med vores patientforening godkendt.

10 "Nu går det rigtigt godt"



Interview med: Jens Juhl

Da vi sidst talte sammen, gik jeg og ventede på at skulle ind til scanning i januar. Og ved det besøg fandt de ikke noget i de såkaldte aktive steder.

8 Adjuverende behandling



Interview med: Inge Marie Svane

Fra november har vi kunnet tilbyde 1 års adjuverende behandling med immunterapi.

12 Frisøreliver skal spotte modermærkekræft



Interview med: Magnus Bjarnasons

Et simpelt undervisningsforløb på 1 ½ time kan måske hjælpe med at spotte hud- og modermærkekræft tidligt.

15 "Vi synes det er en succes"



Interview med: Charlotte Ellis

Uddannelseslederen på NEXT i København er begejstret over kursus, der tilføjer en ekstra dimension – og som måske redder liv - til frisøruddannelsen.

20 De fire solråd



Anbefalinger fra: Kræftens bekæmpelse

Sommeren er over os, hvilket giver rig mulighed for at bade i solen. Men husk de fire solråd, anbefalet af kræftens bekæmpelse.

22 Få det bedre - træn dit mentale helbred



Interview med: Hanne V. Jensen og Lillian H. Hansen

De seneste år er mindfulness blevet stadig mere populært som middel til at håndtere stress. Men hvad er det egentlig? Kan alle finde ud af det og hvordan kommer man i gang?

PAMO 2019

AF LENE OTTESEN, FORMAND

I Patientforeningen Modermærkekræft – også kaldet PAMO, samarbejder vi, ligesom 20 andre patientforeninger, med Kræftens Bekæmpelse. Dette samarbejde sikrer, at vi som forening bl.a. får mulighed for at benytte Kræftens Bekæmpelses lokaler til vores mødeaktiviteter, vi får hjælp til hjemmeside samt adgang til IT-plattform til håndtering af medlemsdatabase, regnskab, dokumenter osv. Vi får ligeledes økonomisk støtte til den daglige drift og aktiviteter.

Vi synes, det er et naturligt samarbejde med et fælles mål: At rådgive, informere og vejlede patienter og pårørende – vi kan gøre det med udgangspunkt i, at vi selv er patienter og pårørende. Kræftens Bekæmpelse tager bl.a. udgangspunkt i at støtte forskning, give professionelle tilbud til patienter og pårørende samt informere om kræft. I fællesskab dækker vi bredt.

Ved generalforsamlingen i marts 2019 blev formålet med vores patientforening godkendt.

Vores nye bestyrelse, som præsenteres andet sted i vores foreningsblad, har været meget aktive med at komme ind i, hvordan vi arbejder med at opfylde foreningens formålsparagraf. Vi er i den heldige situation at vores medlemstal stille og roligt er stigende – men samtidig er det også en udfordring at have de nødvendige

§2 Formål

Stk. 1. At virke som patientforening for personer som har fået stillet diagnosen modermærkekræft eller merkelcelle karcinom samt deres pårørende.

Stk. 2. At informere, rådgive og vejlede nuværende og tidligere patienter samt deres pårørende om forhold, som vedrører sygdommen og dens følger.

Stk. 3. At udøve indflydelse på behandling og opfølgingsprogram for modermærkekræft patienter, så der til stadighed leves op til højeste nationale kvalitet.

Stk. 4. At forebyggelse af modermærkekræft og medfølgende problematikker bliver mere synlige i offentligheden.

Stk. 5. At skabe en landsdækkende organisation, hvor alle medlemmer, pårørende og interesserede kan mødes, orienteres, skabe aktiviteter og udveksler erfaringer.

Stk. 6. At indlede samarbejde med andre nationale og internationale foreninger, institutioner og virksomheder, hvor der er interessefællesskab med foreningens formål.

Stk. 7. At hjemtage midler fra eksterne donorer til opnåelse af foreningens formål.

redskaber til at håndtere medlemsdata – i forhold til at modtage indmeldelser, udsende nyhedsbreve, udsende invitationer til arrangementer, kontingentopkrævning, osv. Det har vi fået styr på her i 2019.

Vi har her i første halvår af 2019 afholdt 4 store møder rundt om i landet – med fælles indhold: Den medicinske behandling for modermærkekræft. De medicinske behandlingsmuligheder udvikler sig meget hurtigt, og det er der også brug for. I 2018 fik ca. 3020 mennesker konstateret kræft i et modermærke. Af disse ca. 3020 fik ca. 300 konstateret at kræften havde spredt sig. Det er alt for mange der får denne diagnose!

Det danske sundhedsvæsen er interesseret i, at vi patienter bliver hørt i forskellige udvalg. PAMO har 2 bestyrelsesmedlemmer i Medicinrådets fagudvalg for modermærkekræft, hvor nye medikamenter til behandling, vurderes i forhold til om de skal anbefales som standardterapi.

Vi har et bestyrelsesmedlem med i udvalget i Lægemiddelstyrelsen, der reviderer Pakkeforløbet for Modermærkekræft. Derudover har vi et medlem, som er med i Dansk Melanom Gruppens styregruppe, der fastlægger og definerer det faglige indhold i Dansk Melanom Gruppens database, som er en del af Danske Multidisciplinære Cancer Grupper (DMCG.dk), der udover databaseaktiviteterne er ansvarlige for udviklingen af landsdækkende kliniske retningslinjer på kræftområdet samt en række supplerende opgaver defineret af kræftplanerne, senest Kræftplan IV.

Vi har kontakt til Melanoma Patient Network Europe, (MPNE). Vi er interesserede i at få ny viden om modermærkekræft, nye behandlingsmuligheder, nye undersøgelser og vi vil gerne bidrage med viden fra den danske model – hvordan sundhedsvæsenet arbejder i Danmark. Der er stor forskel på behandlingsmulighederne i Europa.

Vi er gået med i et samarbejde om at starte MPNE NORDIC op. De nordiske lande ligner hinanden meget i sundhedsvæsenets

opbygning, alligevel er der stor forskel på, hvilke behandlingsmuligheder der er og hvorledes patientrepræsentanter inddrages i de forskellige råd. Den første konference forventes at finde sted i oktober 2019.

Ud over at være aktive i udvalg og samarbejde med andre organisationer, så vægter vi i bestyrelsen det nære højt. Det vil sige at vi gerne deltager i / arrangerer netværksmøder rundt om i landet. Som bestyrelse kan vi være behjælpelige med at finde lokaler, lave invitationer, finde oplægsholdere eller finde temaer til netværksmøderne. For at disse netværksmøder kan fungere, har vi dog brug for lokale tovholdere, som kan være med i det praktiske og som har lyst og energi til at være med til at afholde møderne. Vi skal nok hjælpe jer i gang – støtte jer i arbejdet.

Patientforeningen Modermærkekræft bygger på frivillighed. Vi er alle patienter, nuværende eller tidligere samt pårørende. Frivilligheden betyder, at vi gør det i vores fritid – at vi er forpligtede i forhold til aftaler – ikke som medarbejdere og chefer, men som mennesker der gerne vil yde vores bedste ud fra de livsvilkår vi har. Vi møder glade op og går hjem fyldt med energi - det giver mening at yde en indsats.

Du er velkommen som medlem i vores forening, og har du tid og lyst til at deltage i vores arbejde, så vil du opleve, at det giver mening at yde en indsats.



Lene Ottesen,
Formand

PRÆSENTATION AF BESTYRELSEN 2019:

Som bestyrelse er vi fagligt bredt funderet. Det er fælles for os alle, at vi yder en frivillig indsats ved siden af vore daglige gøremål. I henhold til foreningens formålsparagraf, arbejder vi på at bedre forholdene for modermærkekræftpatienter og deres pårørende.

Lene Ottesen

Formand

2336 8049

formand@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Lene Ottesen. I 2012 fik min mand modermærkekræft og i 2014 fik jeg selv modermærkekræft. Vi har ikke spredning – men sygdommen præger vores liv. Som patient og pårørende vil jeg gerne være med til at arbejde på at Patientforeningen Modermærkekræft skal være et landsdækkende forum, hvor patienter og pårørende kan mødes, orienteres, skabe aktiviteter og udveksle erfaringer. Jeg vil gerne være med til at sikre at vi patienter bliver hørt i sundhedsvæsenet.

Merete Schmiegelow

Næstformand

2927 9075

merete@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Merete Schmiegelow og blev diagnosticeret med Modermærkekræft med metastase for mange år tilbage. Jeg er gået ind i PAMOs bestyrelse for at gøre en forskel. Dvs. bidrage med min sygdomserfaring samt min faglige viden inden for lægemiddeludvikling, -godkendelse og -anvendelse. Udover at være næstformand i PAMO er jeg også næstformand i EUPATI Danmark, medlem af EUPATIs centrale executive committee og bestyrelsesmedlem af Institut for Blinde og Svagsynede (IBOS). Tillige er jeg ekstern lektor på Københavns Universitet inden for godkendelse af lægemiddel.

Per Mikkelsen

Kasserer
61602795
per@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Per Mikkelsen og fik diagnosen Modermærkekræft med spredning i januar 2012. Jeg har været gennem operationer og medicinsk behandling og er efter den sidste operation i november 2017 kræftfri. I processen har jeg set og mærket et dedikeret engagement hos de ansatte i nogle af sundhedsvæsenets vanskeligste stillinger. Allerede tidligt i mit forløb besluttede jeg, at når jeg igen fik overskud, måtte jeg fokusere min tid på udbredelse af kendskabet til denne frygtelige sygdom. Det har jeg valgt at gøre via mit engagement i Patientforeningen Modermærkekræft.

Line Frimann

Best.medlem
2222 4408
line@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Line Frimann og min baggrund for at træde ind i bestyrelsen i PAMO skyldes, at jeg i snart 12 år har haft MMK tæt inde på livet af flere omgange som patient. Nu føler jeg, at der er overskud til at give noget videre til andre som også har MMK inde på livet enten som patient eller pårørende. Og for mig er det vigtigt, at vi i bestyrelsen hele tiden har fokus på udviklingen og kan give noget videre.

Alan Wiingreen

Sekretær
2371 0858
alan@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Alan Wiingreen. Som pårørende har jeg konstateret vigtigheden af at være en del af et netværk, hvor vi kan dele viden og erfaring. Ved at deltage i bestyrelsen, kan jeg bidrage i arbejdet med at formidle viden om sygdommen, muligheder for behandling, og ikke mindst om forebyggende indsats.

Sanne Wiingreen

Best.medlem
2645 3275
sanne@modermaerkekraeft.dk

Jeg hedder Sanne Wiingreen. Jeg har gennem 5 år været pårørende til en patient med modermærkekræft med spredning og har gennem dette forløb stiftet bekendtskab med de fleste positive og negative aspekter af behandlingen med bl.a. immunterapi, T-celleterapi og targeteret behandling. Jeg trådte ind i bestyrelsen med et ønske om at hjælpe de danske modermærkekræftpatienter med at få tilgang til nyeste behandlinger, hjælpe med forståelsen af sygdommen og deres muligheder både nationalt og internationalt. Arbejdet er på frivillig basis - og jeg passer ved siden af mit job, både i Fødevarestyrelsen og som mor til 2 små krudtugler i Birkerød.

-Nye midler godkendt til

ADJUVERENDE BEHANDLING

Adjuverende behandling tilbydes udover operation ved mistanke om, at kræftsygdommen har spredt sig. Adjuverende behandling er ofte medicinsk behandling og kan gives for at forebygge, at kræftsygdomme udvikler sig og vender tilbage.

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

”Fra november har vi kunnet tilbyde 1 års adjuverende behandling med immunterapi til patienter, der har fået fjernet lokale lymfeknuder med spredning af melanom samt til patienter, der har fået fjernet enkeltstående spredning til andre steder i kroppen. Behandlingen skal igangsættes senest 3 måneder efter operation, da det er indenfor den tidshorisont dokumentation for effekten foreligger. Samtidig skal der være en PET-CT skanning, der viser at patienten ikke har nogen restsygdom,” forklarer Inge Marie Svane, professor, overlæge og leder af Center for cancer immunterapi, om det nye tilbud.

De nye immunterapi-midler er godkendt i Medicinrådet til adjuverende behandlinger af modermærkekræft.

”Aktuelt er det antistoffet Nivolumab, vi anvender. Men også Pembrolizumab er godkendt, og de to stoffer betragtes som ligeværdige i effekten,” fortæller Inge Marie Svane.

Den adjuverende behandling skal nedsætte risikoen for tilbagefald af sygdommen. Effekten er, ifølge Inge Marie Svane, på hele 40-50 %, hvilket med hendes egne ord er: ”en væsentlig risikoreduktion”.

”Det er et effektivt behandlingstilbud, vi har manglet i mange år, så det er rigtig godt nyt for patienterne at vi nu kan tilbyde den,” siger hun.

Fremover vil cirka 250 patienter om året på

landsplan blive tilbudt adjuverende behandling med de nyligt godkendte immunterapipræparater.

Til de få patienter, hvor immunterapi er kontraindiceret af forskellige årsager, kan lægerne nu tilbyde adjuverende behandling med BRAF og MEK-hæmmere. Præparaterne hedder Dabrafenib og Trametinib og de er også blevet godkendt for nylig til anvendelse hos patienter med BRAF-mutation.

”Forhåbentlig vil vi opleve, at væsentlig færre melanompatienter får tilbagefald af deres sygdom efter ibrugtagning af disse adjuverende behandlinger,” siger Inge Marie Svane.

KENDTE BIVIRKNINGER

Immunterapien har bivirkninger og det har den også, når den anvendes forebyggende som adjuverende behandling. Bivirkningerne er de samme som dem man får, når man bruger immunterapien til patienter med udbredt kræftsygdom. Det vil sige, at det drejer sig om autoimmune reaktioner, hvor immunaktivering fører til irritationstilstande i patienten.

Heldigvis er det ikke alle, der får bivirkninger. Risikoen for alvorlige bivirkninger er nede omkring 10%, men flere mærker mindre gener som f.eks træthed, hudkløe og irriterede slimhinder. De fleste patienter kan dog passe deres arbejde under behandlingen.



*Inge Marie Svane,
professor, overlæge og
centerleder på Center
for Cancer Immunoterapi
på Herlev Hospital
glæder sig over nye
behandlingsmetoder for
MMK-patienter.*



”Nu går det rigtig godt”

Før jul lå tågen tæt over Balle Strandvej ved Mern på Sydsjælland, hvor Jens Juhl bor kun et stenkast fra havnen. Dengang besøgte vi ham for at høre om effekterne af immunterapien og hvordan hans modernærkekræft havde påvirket ham. Nu er historien en anden.

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

Jens manglede på det tidspunkt kun én immunterapibehandling og en scanning og dengang var han det, som han selv kaldte ’forsigtig optimist’. Kræften var på tilbagetog. Han følte sig i god form.

”Da vi sidst talte sammen, gik jeg og ventede på at skulle ind til scanning i januar. Og ved det besøg fandt de ikke noget i de såkaldte aktive steder,” fortæller Jens Juhl nu – et halvt år efter. Den dag hvor de gav ham resultatet af prøverne, var god på flere måder.

Der var ikke noget kræft på billederne fra scanningen, men Jens Juhl er ikke helt fri af medicin og scanninger. Der er stadig opfølgninger og efterbehandlinger.

”Selv om der ikke var noget at se på billederne, så anbefalede de, at jeg tog en omgang til med

immunterapi-præparatet Pembrolizumap. Det har jeg så gjort. Der fik jeg den sidste behandling for godt en måned siden og der har ikke været noget efterfølgende,” siger Jens Juhl. Han begynder hurtigt at trække lidt i land.

”Der har været lidt bivirkninger. Jeg har haft noget kløe. Men det er småting i det store billede,” siger Jens Juhl.

FARVEL TIL TERAPI-TRAKTOREN

Mens Jens har døjet med sin kræftsygdom, har der været et fast holdepunkt, der har fået hans tanker hen på noget andet. Nede i haven i skuret har han gået og rodet med en veterantraktor. Og samme dag som lægerne fortalte Jens, at de ikke kunne se mere kræft og at immunterapibehandlingerne havde virket, blev han færdig med reoveringen. Et pudsigt sammenfald.



”Den dag jeg fik beskeden om, at der ikke var mere kræft, var den dag jeg blev jeg færdig med min traktor. Jeg har brugt det som adspredelse. Nu sælger jeg den nok. Måske kan jeg få det for den, som det har kostet mig at sætte den i stand,” siger han. Jens vil ikke beholde den.

”Næ, hvorfor skulle jeg? Jeg har allerede fem i forvejen,” siger han.

FORTSAT TIL KONTROL

Selv om modermærkekræften er slået hjem, så skal Jens Juhl stadig kontrolleres for tilbagefald, eller residiv som det hedder blandt læger. ”Fremover skal jeg til PET og CT-skanning hver tredje måned i to år. Efter det så tror jeg, at man regner med, at hvis man overlever i fem år, så er man rask,” siger Jens.

Jens Juhl har sagt ”ja tak”, hver gang lægerne har foreslået ham noget. Han har også deltaget i medicinske forsøg, der måske kunne hjælpe. Selv om der kan være bivirkninger, når man deltager i den slags forsøg, så har han alligevel valgt det til.

”Jeg fik fjernet en binyre og var med i et forsøg med T-celle terapi. Så kan det være, at hvis der kommer mere, at de går i gang med den type

behandling på mig. Jeg har ikke følt, at der var grund til at være bange for at deltage i forsøg. Jeg mener ... jeg er 74 år ... det værste der kunne ske, var at jeg kunne dø af det.

Og i bedste fald virker det,” siger Jens.

”Tag ikke fejl – jeg er glad for at leve. Men, når man er nået min alder, så er det ingen tragedie. Det er trist, hvis man dør, men det er jo ikke som hvis man havde været 30 år og havde små børn.”

ROS TIL LÆGERNE

Jens Juhl har, som vi tidligere har beskrevet i På Pletten, været igennem et ret voldsomt forløb med modermærkekræft, spredning til og fjernelse af lymfeknuder i halsen. Med andre ord, så har Jens lært, hvordan læger og den øvrige sundhedssektor fungerer.

”Jeg er meget fascineret over lægernes kunnen. Jeg har følt mig godt behandlet hele vejen igennem og jeg er imponeret over, hvad de kan. Det må jeg sige.”

Nu står sommeren for døren. De fem traktorer skal ud af gemmerne og på udstilling. Den første er i Maribo, når der bliver holdt ”Fra damp til diesel”.

”Nu? Nu går det rigtigt godt,” slutter Jens Juhl.

Magnus Bjarnason

FRISØRELEVER SKAL SPOTTE MODERMÆRKEKRÆFT

Jo tidligere man opdager modermærkekræft, jo bedre er det. Et nyt initiativ hvor frisørelever lærer at spotte modermærkekræft, skal hjælpe med tidlig diagnosticering

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

Et nyt initiativ skal sikre, at flere tilfælde af hud- og modermærkekræft bliver opdaget tidligere.

Det er læge Magnus Bjarnason fra plastikkirurgisk afdeling på Herlev Hospital, der er manden bag. Han er under uddannelse som speciallæge i plastikkirurgi og ser dagligt

patienter med modermærkekræft.

Magnus Bjarnason er aktuelt i færd med at lave et ph.d.-projekt, der omhandler opfølgning efter behandling for modermærkekræft, og ved siden af det kliniske arbejde og ph.d'en har han fostret en idé, der potentielt kan redde liv.

Initiativet er ret simpelt og består i, at Magnus

DET SKAL DU HOLDE ØJE MED

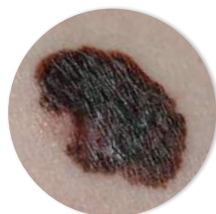
Man kan selv holde øje med faretegn fra modermærker ved at følge ABC-reglen.

Se desuden: tjekdinhud.nu og hudkræft.com, hvor du kan finde mere information og vejledning til, hvordan du kan tjekke dine modermærker.



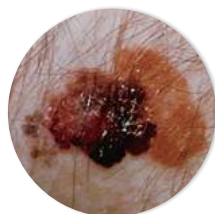
ASYMMETRI

Syge modermærker har ofte en asymmetrisk form.



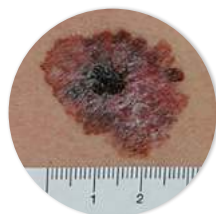
BORDER (GRÆNSE)

Syge modermærker har ofte en sløret eller ujævn afgrænsning til den omgivende hud.



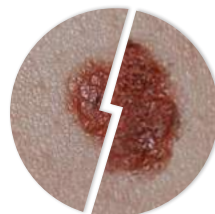
COLOR (FARVE)

Syge modermærker har ofte flere forskellige farver.



DIAMETER

Et modermærke der vokset sig større end 6 mm. kan være tegn på et sygt mærke.



EVOLUTION (UDVIKLING)

Modermærker der pludseligt og hurtigt forandrer form, farve eller størrelse bør man også holde ekstra øje med.

Bjarnason underviser på frisørskolen NEXT i København. Her møder han eleverne sidst i deres uddannelsesforløb, hvor de har fået deres faglige ballast og giver dem et kort undervisningsforløb på 1½ time, hvor han lærer dem at se efter tegn på hud- og modermærkekræft i hovedbunden hos kunderne.

”Jeg fik idéen i 2017. Jeg var dengang ny på afdelingen i Herlev og når patienter kom til kontrol med deres modermærkekræft, så undersøgte jeg dem og i den proces taler man jo med patienten. Vi spørger selvfølgelig til deres bekymringer og om de selv har set forandringer, men jeg talte også med dem om, hvordan de havde opdaget deres modermærkekræft,” fortæller Magnus Bjarnason.

Det var her, at Magnus Bjarnason fik øje på én særlig ting, som flere patienter, der kom efter behandling af modermærkekræft i hårbunden fortalte, nemlig at det var deres frisør der havde opdaget mærkerne.

”Efter at have hørt fra flere, at det var frisøren som havde gjort dem opmærksom på modermærkerne, så undersøgte jeg sagen og fandt ud af, at frisørskolerne ikke underviste i det. Herfra var næste skridt at få dem til det,

og derfor kontaktede jeg frisøruddannelsen på NEXT (erhvervsuddannelsescenter i København red.) og fortalte dem om min idé med at lave et forløb, hvor vi underviste frisørelverne i at spotte hud- og modermærkekræft hos deres kunder,” siger Magnus Bjarnason.

På NEXT var de med på idéen og der blev sat gang i et forsøg. Magnus Bjarnason holdt sit første oplæg og siden er samarbejdet blevet en fast og obligatorisk del af undervisningen på NEXT. Indtil videre er han selv hovedkraften i undervisningen og kurserne bliver lavet i fritiden, men der er planer om et større setup og han har indledt et samarbejde med YPK (Yngre Plastikkirurger), hvor flere gerne vil undervise, og står det til Magnus Bjarnason, så skal kurserne udbredes til endnu flere frisørskoler i landet - og også flere forskellige uddannelser.

”Vi har allerede talt med NEXT om at udvide det til kosmetiker-uddannelserne og der er en lægekollega, der er i gang med at undersøge, om fysioterapeuterne får undervisning i at spotte det, eller om det også kunne være relevant for dem,” fortæller han.

Flere brancher og faggrupper er på bordet og idéerne er mange. Bjarnason fortæller også at der er taget kontakt til Dansk Tatovørslag om et undervisningsforløb for tatovører. ➤

» Tjek dig selv. Hold grundigt øje og bed om hjælp til at blive kigget på ryggen

Indtil videre er Magnus Bjarnason og de frivillige alene om at drive projektet med at involvere andre uddannelser i at spotte kræft på et tidligere tidspunkt. Om det bliver noget, der kommer politisk opbakning til, er ikke til at sige og hverken Venstre eller Socialdemokratiet vil midt i valgkampen love penge til at brede idéen ud som obligatorisk del af undervisningen på relevante uddannelser.

”Jeg tænker, at man måske kan og bør tænke det ind i forbindelse med at man i forvejen taler om forskellige ”sygdomme” i hovedbunden, så som skæl, arp og så videre,” siger Venstres uddannelsesordfører Anni Matthiesen.

Men ordføreren svarer ikke på, om hun og Venstre vil foreslå, at der tilføres midler til det. Ej heller om man vil gøre det obligatorisk på frisøruddannelsen.

Heller ikke hos Socialdemokratiet er man konkret i opbakningen til idéen om at gøre Magnus Bjarnasons oplysningsprojekt om modermærkekræft obligatorisk. Partiets uddannelsesordfører Mathias Tesfaye skriver i en mail:

”Jeg så udsendelsen i fjernsynet og blev meget inspireret. Jeg har derfor bedt undervisningsministeriet om at få undersøgt mulighederne for at gå videre med tankerne.”

FRISØRERNE ER UNIKKE

Alle der arbejder med hud kunne i princippet være relevante, mener Magnus Bjarnason. Fodterapeuter, massører, fysioterapeuter og andre, der er i kontakt med patienter og klienters hud, kan have gavn af et kursus i at spotte modermærkekræft. Men Magnus Bjarnason mener, at frisørernes position er særlig.

”Frisørerne er exceptionelle i den her sammenhæng. For det første fordi at de er nogle af de eneste der ser og mærker folk efter i hårbunden. Hvor patienterne selv kan være opmærksomme på kroppen, og ægtefælle eller kæreste på ryggen, så er det svært at se i håret selv. For det andet, fordi de ser kunderne i et kontinuerligt forløb. Folk bruger jo ofte den samme frisør hver gang. Det betyder, at frisørerne faktisk følger dem og ser mærkerne – også hvis de udvikler sig,” siger han.

REDDER LIV, SPARER PENGE

Kan man få frisører og andre faggrupper til at holde øje med modermærker, vil det sandsynligvis betyde, at man får flere tidligere til læge med deres mærker. Den tidligere diagnosticering kan redde liv og spare penge, som så kan gå til flere hænder, medicin eller forskning.

”Dét at patienten kommer ind tre måneder før, gør en kæmpe forskel. Der er meget større sandsynlighed for overlevelse, hvis kræften opdages tidligt og sundhedsøkonomisk er det en kæmpegevinst, da man her ofte vil kunne nøjes med en meget lille operation” siger han.

Til sidst opfordrer Magnus Bjarnason til at man selv er opmærksom.

”Tjek dig selv. Hold grundigt øje og bed om hjælp til at blive kigget på ryggen af ægtefælle og kæreste, eller bed om en tid til et hudtjek hos din egen læge. Man skal være mere vaks, man skal tjekke sig selv og tage ansvar for sin egen hud. Det er meget bedre at opdage ondartede forandringer selv, end at aflevere kroppen til et spot-tjek en gang imellem. Og så skal man ikke være bange for at gå til læge eller føle at man spilder lægens tid, hvis man er nervøs eller er i tvivl” slutter han.



Charlotte Ellis
Uddannelsesleder Next København

VI SYNES DET ER EN SUCCES

Uddannelseslederen på NEXT i København er begejstret over kursus, der tilføjer en ekstra dimension – og som måske redder liv - til frisøruddannelsen. Hun vil indføre den på kosmetikeruddannelsen

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

→ På NEXT i Københavns nordvest-kvarter har man årligt godt 400 frisører på den 4-årige uddannelse og hvert år kommer 100 nye frisører ud med et svendebrev i hånden. Uddannelsesleder Charlotte Ellis er glad for undervisningsforløbet.

”Jeg synes ikke, at det handler om, at det er en sygdom, men om at vores frisører skal være bevidste om at man har et medmenneskeligt ansvar som frisør, hvis man opdager sår eller pletter eller andet. Det synes vi er vigtigt at gøre

dem bevidste om. Men vi skal ikke diagnosticere nogen,” understreger hun.

Hvorfor netop frisørerne kan være med til at gøre en forskel, er der en god grund til.

”Når frisørerne har en særlig position i forhold til at opdage hud- og modermærkekræft, er det fordi, de tit oparbejder en særlig personlig relation til deres kunder. Man kommer jo ofte hos den samme frisør i årevis og taler om stort og småt. Også om de mere personlige ting,” siger hun. ▶



Foto Shutterstock

Det er den relation, der gør, at frisørerne kan spotte forandringer hos deres kunder.

SKAL IKKE STILLE DIAGNOSER

Eleverne går igennem et forløb på godt to timer, hvor de lærer at spotte de mest tydelige tegn på hud- og modermærkekræft. En læge uddanner sig i årevis for at kunne stille præcise diagnoser og frisørerne skal ikke gå dem i bedene, understreger uddannelseslederen.

”Det er mit indtryk at eleverne er glade for forløbet og de bliver en smule overraskede over at de kan medvirke til at forhindre cancer. Det bidrager til deres faglighed og det her kursus kan sagtens være en del af den faglighed. Det er slet ikke meningen, at de skal diagnosticere. Men ser de noget, der ser mistænkeligt ud, så skal de spørge ind til det. Vi lærer dem at gå forsigtigt til værks, så de ikke får skræmt nogen. De skal blot opfordre til, at kunden får kigget det efter hos en læge. Den rolle kan vi godt påtage os,” siger hun.

” Frisørerne har en særlig position i forhold til at opdage hud- og modermærkekræft

NÆSTE SKRIDT ER KOSMETIKERE

At kurset er en succes, er der ikke tvivl om i Charlotte Ellis’ optik. Nu er hun klar til at brede kurserne længere ud og er allerede i færd med, sammen med Magnus Bjarnason fra Herlev Hospital, at indføre idéen på den 2-årige kosmetiker-uddannelse, der også har til huse hos NEXT.

”Vi synes, at det er en succes. På NEXT har vi også en 2-årig kosmetikeruddannelse og der vil vi også have det lagt ind. De ser jo nogle gange deres klienter uden tøj og her er altså også en god mulighed for at spotte forandringer og gøre en forskel. Kosmetikerne lærer i forvejen rigtig meget om huden og hudpleje, og ved derfor hvordan en sund og normal hud skal se ud,” siger skolelederen.

På pletten

Nu findes vi også digitalt! På www.modermaerkekræft.dk kan du finde og læse samtlige udgivelser af medlemsbladet På Pletten.

Du kan også blive klogere på ny forskning og behandling af modermærkekræft.



www.modermaerkekræft.dk



PATIENTFORENINGEN MODERMÆRKEKRÆFT:

Det burde være obligatorisk på flere uddannelser

Et simpelt undervisningsforløb på 1 ½ time kan måske hjælpe med at spotte hud- og modermærkekræft tidligt. Det mener Patientforeningen Modermærkekræfts formand bør føre til, at et sådan forløb bliver gjort til en fast del af flere uddannelser

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

Lene Ottesen er formand for Patientforeningen Modermærkekræft, og hun løftede øjenbrynet, da hun hørte om læge på Herlev Hospital Magnus Bjarnasons initiativ og samarbejde med NEXT i København om undervisning i at spotte kræft.

At frisørerne kan spotte tegn på modermærke- og hudkræft, har hun hørt før og derfor glæder det formanden meget, hvis det kan blive sat mere i system.

”Det er et rigtig godt og meget fornuftigt initiativ. At sætte fokus på det under frisørelevernes uddannelse og give dem værktøjer til at opdage tegn på kræft er der kun gode ting at sige om,” fastslår hun.

Men formanden for Patientforeningen Modermærkekræft ser også plads til forbedring.

For det er ikke nok, at en enkelt skole holder kurser for deres elever. Sådan et kursus bør formaliseres og gøres til en fast obligatorisk bestanddel af frisørernes uddannelse.

”Vi har ofte hørt historier om, at frisører har set de tidlige tegn på modermærkekræft. Man kan tjekke sig selv over det meste af kroppen, men det er meget svært i hovedbunden. Her kommer frisørerne ind i billedet. Derfor mener jeg, at det bør være obligatorisk, at frisøreleverne får undervisning, der gør dem i stand til at se tegn på modermærkekræft,” siger Lene Ottesen.

Frisørerne skal ikke diagnosticere eller behandle - det er klart. Men ser de noget, der vækker deres opmærksomhed, skal de fortælle det til deres kunder og sige til dem, at det er en god idé at tage forbi egen praktiserende læge.

ANDRE FAGGRUPPER ER OGSÅ RELEVANTE

Frisørerne er oplagte. De kommer tæt på kundernes hud og ser dem regelmæssigt. Det giver gode forudsætninger for at opdage forandringer eller pletter eller andre tegn, der kan vække bekymring.

Men det gør også mange andre faggrupper, og dem vil Lene Ottesen også gerne have lavet et lignede forløb for.

”Jeg ved, at der i udlandet også er fodterapeuter, der bliver efteruddannet til at opdage tegn på hud- og modermærkekræft. Det er helt klart at man også i Danmark burde sætte ind med kurser og efteruddannelse,” siger hun og lister en række andre faggrupper op, hvor 1½ time med Magnus Bjarnasons orientering om tegn på kræft ville gøre gavn.

”Man kunne forestille sig at fysio- og fodterapeuter, social- og sundhedsassistenter og massører også fik den viden,” siger hun.

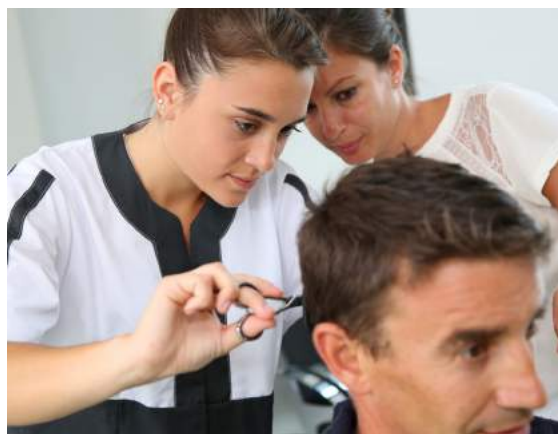
TIDLIG OPSPORING GIVER GEVINST

Tidlig diagnosticering er yderst vigtig, når man taler overlevelse og modermærkekræft. Der ser Lene Ottesen den helt store gevinst.

”Rent menneskeligt vil det betyde utrolig meget at få diagnosticeret tidligere. Det tærer meget på både psyke og fysik at være syg,” siger hun.

Men der vil også være en samfundsøkonomisk gevinst og det skal man slå på, for at råbe politikerne op.

”Behandlingen af modermærkekræft koster penge, men jo før man opdager det, jo mindre behandling skal der til. Og det vil spare samfundet for mange midler, hvis man laver den relativt lille investering i uddannelse af de relevante faggrupper. Det må politikerne kunne se,” siger hun.



De fire Solbråd

Sommeren er over os hvilket giver rig mulighed for at bade i solen, men husk de fire solråd, anbefalet af kræftens bekæmpelse.

Kilde: Kræftens Bekæmpelse



Solcreme

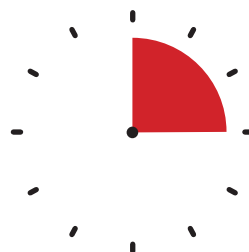
Brug altid rigeligt med solcreme, hvor tøjet ikke dækker. Brug minimum faktor 15, hvis du holder ferie i Danmark, og minimum faktor 30, hvis du holder ferie i lande længere sydpå.

En god huskeregel, når man smører solcreme på, er: Én krop - én håndfuld. Hvis du smører for lidt solcreme på, falder faktortallet markant (fx bliver faktor 16 til faktor 4, hvis du smører med halvdelen af det, du skal). Husk at smøre dig igen, hvis du har været i vandet. Og smør dig altid ind 20 minutter før, du skal ud i solen.



Skygge

Skygge er det vigtigste solråd, da skygge beskytter din hud allerbedst mod solens uv-stråling. Find et træ, en parasol, et solsejl eller noget andet, der kan skygge for solen midt på dagen mellem kl. 12 og 15, når uv-indekset er 3 eller højere.





Solhat – og tøj

Hvis det ikke er muligt at søge skygge, er det en god ide at medbringe sin egen skygge i form af tøj og solhat. Ved at dække bar hud med tøj og hat, når solen står højest, undgår du at blive skoldet. Løstsiddende tøj af tæt vævet stof giver den bedste beskyttelse. Brug solhat med bred skygge, og beskyt øjnene med solbriller. Husk, at en kasket ikke beskytter nakken. Du kan få særligt uv-tøj, som giver god solbeskyttelse – også når du bader.



Sluk solarieret

Solkampagnens 4. solråd er: Sluk Solarieret. Solarier udsender kunstig uv-stråling, der markant øger risikoen for udvikling af kræft i huden. Jo yngre du er, desto mere udsat er du. Mange tror, at forbruning i solarier mindsker risikoen for solskoldninger på ferien. Men det er en udbredt myte. Forbruning giver minimal beskyttelse, men forøger til gengæld risikoen for udvikling af kræft i huden markant. Hold dig derfor fra solarier - både inden solferien og resten af året.



GODKENDTE ALTERNATIVE BEHANDLINGSFORMER

Akupunktur | Hypnose | Kinesiologi | Massage
Psykoterapi | Zoneterapi | Body-sds | Manuvision



Foto Shutterstock

FÅ DET BEDRE -

TRÆN DIT MENTALE HELBRED

De seneste år er mindfulness blevet stadig mere populært som middel til at håndtere stress. Men hvad er det egentlig? Kan alle finde ud af det og hvordan kommer man i gang? Det ved Hanne Voldby Jensen, Psykolog, specialist i Klinisk psykologi og Sundhedspsykologi samt MBSR-kvalificeret mindfulnessinstruktør, som vi har spurgt til råds.

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

→ Er man ramt af modernærkekræft eller andre alvorlige sygdomme, så kan det sagtens give andre komplikationer end 'bare' dem, der kommer med sygdommen. Mange mærker, at psyken også bliver påvirket og det er ikke spor mærkeligt, når man den ene dag er rask og den næste dag får at vide, at man har en sygdom, der potentielt er dødelig. Det giver mange tanker om fremtiden, børn og ægtefæller, arbejdet og familie, venner og meget mere. Og alle de tanker kan let føre til stress og stress kan føre til depression, og ingen af de to sindstilstande er nogen man har brug for, når man i forvejen skal kæmpe mod en cancersygdom.

Mens man ikke selv kan gøre meget for at bekæmpe modernærkekræften, andet end at følge lægernes anvisninger, så er det muligt at gøre noget for at holde sindet sundt og i god form. En af de måder, som man kan gøre det på, er ved at dyrke mindfulness.

Men hvordan kommer man i gang med mindfulness og hvad er det egentlig for noget? Vi har spurgt Hanne Voldby Jensen, Psykolog, specialist i Kliniske psykologi og Sundhedspsykologi og MBSR-kvalificeret mindfulnessinstruktør, der i en årrække har brugt teknikken både på kurser, som personalepsykolog og i sin private praksis, når hun har skullet hjælpe stressramte med at håndtere belastningen. ▶

” Alle har gavn af mindfulness - uanset om man er syg eller rask

”Alle har gavn af mindfulness - uanset om man er syg eller rask. Men får man cancer, er det en kæmpe belastning. Der kan mindfulness mindske den psykologisk betingede stress, som man får, når man rammes af en alvorlig sygdom,” siger hun. Metoden er ikke spor hokus pokus. MBSR har veldokumenterede effekter, fortæller Hanne Voldby Jensen.

”Mindfulness-baseret Stress Reduktion (MBSR) er et evidensbaseret 8-ugers program, der forbedrer mental sundhed, forebygger og helbreder stress, depression og en række andre lidelser, samt øger livskvalitet og helbred. Det er udviklet af den amerikanske professor Jon Kabat-Zinn i 1979,” fortæller hun.

På Århus Universitet forsker man i effekten af MBSR og de gavnlige virkninger i programmet, der underbygges af hjerneforskningen, der har vist, at hjernens struktur og funktion ændrer sig efter, man har deltaget i MBSR. Og det er netop de områder, som står for regulering af stress, der forandres. Hele øvelsen går ud på at give sig hen til at koncentrere sig om sig selv, sin sindstilstand og sørge for at slippe hverdagens trivialiteter.

”Sindet og kroppen skal have ubetinget opmærksomhed for en stund. Når vi er stille med os selv og giver os selv opmærksomhed, så dukker der ting op – det kan være kropslige sansninger eller tanker og følelser. Det betyder også, at vi kan mærke, hvad der rører sig i os, fx om jeg er vred på nogen eller frustreret over noget. Om jeg er ked af det eller bange. Jeg får måske øje på særlige tankemønstre eller vaner, som jeg har og bliver måske også opmærksom på, hvor kritisk mit sind er. De fleste mennesker har en stærk kritisk stemme, som kan være meget fordømmende. Og når disse ting dukker

op, og vi mærker dem - så bliver vi bevidste om dem. Og når vi er bevidste om, hvordan vi har det, så har vi også mulighed for at træffe nogle gode beslutninger om, hvordan vi skal forholde os til det. Og om vi vil handle på det,” forklarer psykolog Hanne Voldby Jensen.

KAN ALLE LÆRE DET?

Mindfulness er ikke en kunstart, der er forbeholdt de få med særlige talenter. Det er øvelser og det kræver, at man sætter tid af og sætter sig for at gøre det og give det et forsøg. ”Alle kan lære mindfulness. Mentalt helbred kan trænes præcist lige som vi træner, for at forbedre vores fysiske form. Det kræver træning og det er vist ligesom nede i fitnesscenteret – jo mere du træner, jo bedre resultat får du,” siger hun.

Mindfulness er meget kort beskrevet, det samme som bevidst nærvær. Det vil sige, at man skal være opmærksom på det, som man oplever i det øjeblik, man oplever det. Det lyder let, men mange vil nok skulle over en barriere for at gå i gang med at meditere. Så hvordan kommer man i gang?

”Det er lettest, hvis du bare gør det. Du kan starte nu. Lige nu. Prøv at observere din vejrtrækning. Du skal ikke ændre den – blot læg mærke til, hvordan din krop trækker vejret for dig. Hvis dine tanker flyver afsted, så vend bare tilbage til din vejrtrækning, når du bemærker det. Og gør det med venlighed. Sid sådan i et par minutter,” fortæller psykolog Hanne Voldby Jensen.

HVORDAN GØR MAN?

Ofte hører man, at man ’skal være til stede i nuet’, når talen falder på mindfulness. Åbenbart er det ikke noget man automatisk er, så hvordan kommer man til at være tilstede i nuet?

”At være til stede i nuet betyder at jeg retter min opmærksomhed på det, som jeg oplever, sanser, mærker, tænker, lugter eller hvad der nu sker i min krop og sind lige nu. Det lyder meget



Hanne Voldby Jensen

Chefkonsulent og personalepsykolog på DTU i Kgs. Lyngby. Her arbejder hun hver dag med at hjælpe ansatte med at håndtere stress og undervise ledere i at håndtere stressede medarbejdere. Som privatpraktiserende psykolog udbyder Hanne Voldby Jensen MBSR-kurser til både private og virksomheder, ligesom hun også har individuelle forløb i klinikken i Nordsjælland. Du kan finde mere information om Hanne på www.fromogvoldby.dk.

MBSR

MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, er udviklet af den amerikanske professor Jon Kabat-Zinn i 1979. Mindfulness har sit udspring i buddhismen og yoga og har især fundet vej til den vestlige del af verden som et middel til at bekæmpe og håndtere stress.

Helt centralt i mindfulness er nærvær. Det betyder, at man skal have fuld opmærksomhed på det, man lige nu og her beskæftiger sig med, man skal være tilstede med alle sanser åbne.

Mindfulness trænes ved meditation, yoga og opmærksomhedsøvelser, der opøver evnen til at fokusere og være opmærksom på åndedrættet, kroppens enkelte dele og sindet. Du kan finde mere information på www.minfulness.au.dk

enkelt, men de fleste mennesker oplever faktisk at det er rigtig svært. Ofte er vi på autopilot og reagerer spontant eller vanemæssigt uden at tænke - måske fordi vi gerne vil væk fra noget ubehag - fx smerter eller følelser, der gør ondt. Du kan måske genkende, hvordan du hurtigt vifter en flue væk uden at tænke over det, eller bliver vred og råber ad nogen, hvis du bliver såret eller ked af det - uden at du får tænkt dig om. Mindfulness handler ikke om at tømme hovedet for tanker, men derimod at være tilstede i sin krop og observere og notere sig, hvad det er man oplever lige nu. Uden at gøre noget, uden at forsøge at ændre det.

En af teknikkerne til at få fat i mindfulness er en 'body scan' eller 'kropsscanning'. Det kan bedst beskrives som en som mindfulness-øvelse, hvor hver kropsdel - del for del - får mental opmærksomhed.

"Det er en rigtig god begynderøvelse i mindfulness og de fleste oplever en afspænding af kroppen. Mindfulness handler om vågen

opmærksomhed, men en body-scan kan også bruges, lige inden man skal sove, hvis man i perioder har brug for hjælp til at sove," siger Hanne Voldby Jensen.

Hvis man gerne vil i gang og har brug for lidt hjælp, så har Hanne Voldby Jensen en række anbefalinger, der kan sætte skub i mindfulness. "Hvis du er nysgerrig, så kan du finde mange gratis mindfulness-øvelser på nettet. En body-scan kan være et godt sted at starte. Hvis du ønsker lidt mere intensiv træning, så udbydes der MBSR-kurser over det meste af landet. Dansk Center for Mindfulness, Århus Universitet, har en liste over kvalificerede MBSR-lærere og her kan du også finde forskellige lydfiler, som hører til MBSR-programmet. Mange psykologer tilbyder også mindfulness-træning, som en del af deres behandling og der er flere apps på markedet til telefonen, der hjælper med guidede meditationer," siger hun.



Med mindfulness kan jeg overskue meget mere.

Lillian Hjort Hansen tager alternative metoder i brug, når hun skal tøjle den angst, der fulgte med modernærkekræften. Et af de værktøjer hun oftest tyer til er mindfulness, der de senere år er blevet stadig mere populært. Mindfulness er effektivt mod stress og giver ro.

AF THOMAS SCHIERMACHER, JOURNALIST

I telefonen lyder Lillian Hjort Hansen faktisk rigtig mindful. Hun har indvilliget i at stille op til et interview om alternative metoder til at håndtere modernærkekræft. Og her skal vi fra redaktionens side starte med at understrege, at vi ikke reklamerer for alternative behandlingsmetoder, men undersøger måder, hvor man kan lindre smerter og bivirkninger – fysiske som psykiske - uden recept og uden at forstyrre den konventionelle behandling af canceren.

Når det er sagt, så er Lillian meget med på det med det alternative. Men først efter at hun har undersøgt det og fundet, at der er belæg for effekten.

”Det er en af mine kæpheste. Jeg mener, at der er så meget medicin, der kunne undværes, hvis man brugte den slags redskaber på den rigtige måde,” siger hun.

Lillian fik fjernet et stort modernærke og blev opereret, hvor en lymfe blev fjernet for at forhindre spredning af modernærkekræft. Lillian har i mange år flirtet med forskellige altemetoder til at tøjle angst og PTSD-symptomer. Hun er skeptisk over for medicinen. Men hun har fundet i mindfulness, når hun skal slippe roen.

”Jeg går i gruppeterapi og der startede jeg med mindfulness. Det gør, at jeg kan komme til ro og det gør det lettere at tale sammen om det.”



Lillian Hjort-Hansen
Privatfoto

gruppen. Og så bruger jeg det herhjemme, når der er brug for det. Jeg har meget gavn af det og laver 'kropsscanninger', yoga og mindful spisning og -strikning og jeg lytter til meditationsøvelser med mindfulnessmusik." fortæller hun.

I nogle perioder er der mere brug for den ro mindfulness kan give, end i andre. Heldigvis kan man ikke overdosere på kropsscanninger, så Lillian kan selv regulere, hvor meget og hvornår.

"Det er forskelligt, hvor meget jeg gør det. Det er alt efter, hvordan jeg har det, hvor ramt jeg er. Hvis jeg har

det skidt i en periode, så er det hver dag. Det kan også være, hvis jeg har det dårligt eller hvis jeg er træt i hovedet, f.eks. efter et infomøde. Der er mindfulness virkelig godt. Det godt til at slappe af og falde til ro med," siger hun.

"Jeg tror, at mange kan have glæde af mindfulness. Mange får angst, når de bliver ramt af kræft. Der er mindfulness virkelig et godt redskab til at tøjle det. Det løser ikke problemerne, men det giver et overskud, så man selv kan arbejde med at løse dem, siger hun

"Min hjerne skiller sig fra kroppen og lukker ned. Med mindfulness kan jeg overskue meget mere," slutter Lillian.





**Patientforeningen
Modermærkekræft**

Facebook

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

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

Find os på:

facebook.com/modermaerkekraeft (officiel side)

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

Ambassadører

Patientforeningen Modermærkekræft er i gang med at etablere et netværk af ambassadører for foreningen.

Ambassadørerne kan opdeles i to kategorier:

Fagfolk:

Forskere, læger, psykologer, socialrådgivere, sygeplejersker, fysioterapeuter og mange andre relevante faggrupper.

Patienter og pårørende:

Personer som har eller har haft sygdommen helt inde på livet, og som i dag gør en ekstra indsats for at hjælpe andre modermærkekræftpatienter og deres pårørende.

Bliv medlem af Patientforeningen Modermærkekræft

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.modermaerkekraeft.dk/bliv-medlem eller du kan sende en mail til info@modermaerkekraeft.dk.

Kontingentet kan indbetales på foreningen konto i Nordea, reg. nr. 2294, konto 0723388155

(husk at anføre dit navn og e-mailadresse).

Du kan også betale med MobilePay til: 29 149

(skriv din e-mailadresse i tekstfeltet).



5041 0826
Svanemærket tryksag
LaserTryk.dk