

Rädda Livet

NR 3 ♥ 2016

Tidningen till dig som stödjer
CANCERFONDEN

Alicia Vikander:

**"ROSA BANDET STÅR
FÖR GEMENSKAP"**



STARKA BELÄGG:

*Så kan
motion
minska
cancer-
risken*

Forskning på frammarsch

- Lång behandling räddar liv vid bröstcancer
- Rökare hade sämre effekt av medicin
- Ny strategi vid allvarlig hudtumör
- Svampämne testas mot prostatacancer

4 tips
på hur
du hanterar att
vara partner när
cancer slår till

»Jag är ärlig inför barnen«

PAMELA ANDERSSON förskönar inte sanningen

Cancerfondens ambassadör undanhåller inget om sin obotliga hjärntumör för barnen. Och det ger dem trygghet.

Cancerfonden



Innehåll

NR 3 2016

10 »Jag vill inte oroa med min rädsla«

Hur agerar man när ens livskamrat får bröstcancer? Tvåbarnspappan Patrik Nordh har insett att det han trodde var en styrka – att inte säga till sin sambo Sofia hur rädd han är – var fel väg att gå.

28 Forskningen talar för motion

Alla vet att motion är bra för hjärtat, men visste du att fysisk aktivitet också minskar risken mot flera av de vanligaste cancerformerna? Vi bad forskaren Helene Rundqvist reda ut de vetenskapliga bevisen.

36 Ärlighet skapar trygghet

Vad säger jag till barnen? Det var Pamela Anderssons första tanke efter diagnosbeskedet. Två saker har hon hållit fast vid: Att aldrig försöka sanningen. Och en enkel mening som ger tröst.

4 MIN KRAFT

Yogan har gett cancerdrabbade Felicia Thorell ny syn på hälsa.

6 JUST NU

Skådespelerskan Alicia Vikander har designat årets rosa band.

9 MITT STORA ÖGONBLICK

Forskningsfyndet som banade vägen för minskad dödlighet.

18 ATT VARA NÄRA

Om att prata om oro och rädsla som närstående.

27 KRÖNIKA

Sven Wollter om att ta befälet över cancern.

34 HELA SVERIGE GER

Inspirerande insamlingar från hela landet.

42 ATT LEVA MED CANCER

Vår psykolog ger råd till drabbade och anhöriga.



28



10



36



27

24



FORSKNING & NYHETER

19 BLODKÄRL STYR HJÄRNTUMÖREN

Ökad kunskap om blodkärlens roll vid aggressiv hjärntumör.

20 HORMONBEHANDLING VIKTIGT VID BRÖSTCANCER

Hormonbehandling ökar överlevnaden efter bröstcancer.

22 FÖRBÄTTRAD DIAGNOSTIK VID PROSTATACANCER

Forskare har upptäckt nya sätt att spåra prostatacancer.

23 NY STRATEGI MOT HUDCANCER

Forskare Martin Bergö testar ny behandlingsmetod mot hudcancer.

24 SVAMP MOT AGGRESSIV PROSTATATUMÖR

Professor Anders Bjartell om svampen som dödar prostatacancer celler.

Vardagsmotion räcker långt

Pastellfärgade tajts, glättig 80-talsmusik, och så det ivriga tillropet: "kniip!". Mitt första möte med gymning, som det kallades på den tiden, gick via Susanne Lanefelt.

Kvinnan som gav de rosa benvärmarna ett ansikte.

Själv var jag för liten för att delta, men ingen som var med på 80-talet kan ha undgått denna gymning-boom. När träning förvandlades från någonting präktigt och lite trist, till en glamourös syssla – fylld med status. I backspegeln känns det ändå långt ifrån dagens extrema träningskultur, där synen på vanlig motion gått från att "det är bra att röra på sig" till att inkludera allt ifrån maratonlopp till personliga tränare. Samtidigt som vi, paradoxalt nog, sitter still allt mer.

Träning har blivit vår tids hälso-mantra. Vi översköjs med budskap om träningens välsignelser, varningar om stillasittandets faror och tips för att "komma i gång". Och som om det inte vore nog kommer vi i denna tidning med ett tema om träning och cancer?

Det kan tyckas övermaga. Men i stället för pekpinnar vill vi ge svart på vitt vad forskningen säger om hur motion kan minska risken att bli sjuk – och hjälpa den som insjuknat. Även om det aldrig finns några garantier.

Det tål att upprepas: ingen som drabbas har sig själv att skylla, hur man än levtt sitt liv. Ingen förtjänar dåligt samvete över träningen som för många av oss, mig själv inkluderad, aldrig riktigt vill bli av. Däremot förtjänar alla att få ta del av vad forskningen visar.

Själv tar jag fasta på att vardagsmotion duger för att nå den dos som rekommenderas. Det krävs varken maratonlopp eller rosa benvärmare – promenader och trapporna i stället för hissen räcker långt.

Hanna Odelfors

HANNA ODELFORS
Redaktör



Mejla mig gärna om du tycker om Rädda Livet!

REDAKTÖR Hanna Odelfors
hanna.odelfors@cancerfonden.se

GRAFISK FORM Staffan Frid, Vi Media AB

ANSVARIG UTGIVARE Sara Brodahl

TEKNISK PRODUKTION Quad/Graphics.
Rädda Livet är tryckt på miljögodkänt papper

OMSLAGSFOTO Lina Ikse
RÄDDA LIVET utkommer med fyra nummer per år och utges av Cancerfonden, en betydande finansär av svensk cancerforskning

CANCERFONDEN är en fristående, ideell insamlingsorganisation med fokus på forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete

ADRESS
101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59
Fax 08-677 10 01

BESÖKSADRESS
David Bagares gata 5
WEBBPLATS
cancerfonden.se

GIVARSERVICE

Kontakta oss om du vill ge en minnesgåva, bli månadsgivare eller stödmedlem – eller om du har frågor om gåvor eller prenumrationsärenden:
Telefon 020-59 59 59, mån–tors 8–18, fre 8–16.30, info@cancerfonden.se eller gå in på cancerfonden.se

FRÅGOR OM CANCER

Cancerfondens informations- & stödlinje telefon 020-59 59 59, mån–fre 9–16 infostodlinjen@cancerfonden.se



»HÄR KAN JAG HÄMTA STYRKA«

Yogan har gett **FELICIA THORELL** en ny syn på vad hälsa är – och gjort att bröstcancer numera spelar en undanskymd roll i hennes liv.

Efter att jag fick veta att jag har spridd bröstcancer för tolv år sedan, har yogan fått allt större betydelse i mitt liv. Första året efter behandlingarna var jag extremt trött. Yogan lärde mig att andas, lyssna inåt och prioritera mina behov så att jag återhämtade mig. Därefter har jag yogat mig igenom behandlingsperioderna och haft få biverkningar.

Jag är nu lärare i mediyoga, en lugn yogaform med fokus på andning och meditation. Det handlar om att vara här och nu med sig själv. Alla delar av yogan – djupandningen, rörelserna, mantrat – främjar en närvaro som annars är svår att hitta.

I den närvaron skapar jag en kontakt med mig själv där jag vågar lita på mina egna resurser; att jag har kraft att hämta inom mig själv, oavsett omständigheter. Jag upplever att jag kan påverka mitt mående, även genom tuffa behandlingar, vilket minskar maktlösheten.

Min cancer har inte vuxit på många år nu. Samtidigt har yogan förändrat mitt förhållningssätt till hälsa. Det handlar inte bara om att vara fri från sjukdom, utan snarare om att söka balans i livet i stort. På så vis har yogan utvecklat min tolerans: jag är okej med min cancer i dag. Sjukdomen påminner mig om livet och döden, men tar annars inte mycket plats i mitt liv.

BERÄTTAT FÖR **HANNA ODELFORS**
FOTO **PETTER COHEN**



När Felicia Thorell fokuserar på andningen och rörelserna under yogan, infinner sig en närvaro som hjälper henne att hitta balans i livet.

»Ville bara vara nära mamma«

Den Oscarbelönade skådespelaren **Alicia Vikander** har skapat mönstret till årets rosa band. För fyra år sedan drabbades hennes mamma av cancer.

Det var precis när Alicia Vikanders karriär började ta fart utomlands som sjukdomsbeskedet kom. Alicia var nära att ge upp sitt första stora, internationella jobb.

– Jag ville inte någonting annat än att vara nära henne, bara sitta bredvid sängen och hålla hennes hand under många timmar. Att hon skulle känna att jag fanns där.

Men Alicias mamma övertalade henne att åka. I dag är hon en av vår tids största filmstjärnor, och har medverkat i bland annat *A Royal Affair* och *The Danish Girl*, som hon vann en Oscar för.

I dag är Alicias mamma friskförklarad. – Det är helt fantastiskt. Men det var en tuff resa. När man gått igenom den och börjar prata med andra människor, inser jag att många runt omkring mig, som jag inte hade en aning om, har gått igenom en cancerbehandling. Det har varit otroligt ögonöppnande.

Genom att sätta sin prägel på årets rosa band vill Alicia bidra i kampen mot cancer.

– Jag blev så glad och stolt när jag fick frågan om att formge Cancerfondens rosa band. För mig är rosa bandet en symbol för gemenskap som ger hopp om att det är möjligt att bli frisk.

Rosa bandet kostar 30 kronor och säljs på Ica, Lindex och Apotek Hjärtat. Syftet med Cancerfondens Rosa Bandet-kampanj är att samla in pengar till svensk cancerforskning och att sprida kunskap om cancerprevention och bröstcancer.

Alicia Vikander har designat årets rosa band.



Hopp och gemenskap har inspirerat Alicias formgivning.



”Att köpa det rosa bandet kan kännas som en droppe i havet. Men många små droppar blir tillsammans en kraftfull våg, ett viktigt bidrag till den forskning som gör att färre drabbas och fler överlever cancer. Det vill jag visa med min design.”

ALICIA VIKANDER



Skrapa för forskningen

TACK-lotten är en helt ny skraplott där hela över-skottet ska gå till samhälls-viktiga insatser, bland annat till Cancerfonden. Bakom lotten står den ideella föreningen ”Vi kan mer!” som består av Cancerfonden, Svenska Röda Korset och den nystartade Ica-stiftelsen.

Lotterna finns i två prisklasser – 10 och 25 kronor – och säljs hos de flesta Ica-butikerna runt om i landet.



STARKA BERÄTTELSE I HÖST

BIOGRAFI CANCERLAND TUR OCH RETUR

KARIN WAHLBERG

Författaren och läkaren Karin Wahlberg har skrivit en mycket personlig bok, om året efter att hon drabbades av ändtarmscancer.

Karin Wahlberg väjer inte för att skildra de jobbiga kroppsliga förändringar som sjukdomen och behandlingen ledde till. En text som berör!



BARNBOK HEJDÅ MAMMA, VI HÖRS!

ANDREAS HASSELBERG

Den andra boken av Andreas Hasselberg om barnet Fellan, vars mamma har dött.

Nu har det blivit dags för begravning. Fellan vill inte gå, men något som mamma sa får honom att ändra sig i sista stund.

Boken kan användas för att lättare kunna prata med barn om svåra ämnen, som cancer och döden.



FILM LÄKAREN PÅ LANDET

THOMAS LILT

Den buttre läkaren Jean-Pierre har arbetat på den franska landsbygden under 30 år och kan sina bybor utan och innan. Men när han drabbas av hjärntumör har han svårt att ta emot hjälp från storstadsläkaren Nathalie. En film som bjuder på en stark skildring av livets gång, fylld med empati och värme.

»Jag har granskat på stranden«



JONAS MANJER är en av experterna i Cancerfondens forskningsnämnd, som under sommaren granskat totalt 444 ansökningar för att välja ut de bästa projekten.

Hur har det gått?

– Det är ett starkt år! Många spännande ansökningar. Forskningsnämnden är indelad i nio kommittéer och den jag sitter i har granskat ett drygt femtio ansökningar. Varje år på 20–25 sidor så det tar mycket tid att sätta sig in i dem ordentligt. Jag har tagit med dem till badstranden i Småland och läst, det är en trevlig sommartradition jag haft de senaste åren.

Vad handlar projekten om?

– Det är ett brett fält – allt från molekyler som kan användas inom behandling, till hur vi exempelvis kan hjälpa cancerpatienter med muntorrhet. Det går alltid mode i forskning och inom det fält som min kommitté granskar handlar det just nu om storskaliga analyser av proteiner, gener och andra slags markörer i kroppen. Dessa kan förutsäga hur det kommer att gå för enskilda patienter och hjälpa oss att välja rätt behandling.

Vad händer nu?

– Vi träffas och diskuterar alla ansökningar för att slutligen välja. Det svåra är att vi ofta vill stötta fler än vi har pengar till. Beslutet tas formellt i november och då är en lång, spänd väntan över för forskarna.



Apotek Hjärtats bomullsronddeller. 2 kronor till Cancerfonden.



ICA i love eco brygg mellanrost. 1 krona till Cancerfonden.



Termomugg från Wayne's coffee. 15 kronor till Cancerfonden.



Ica olivolja Fruttato. 1 krona till Cancerfonden.



Englesson Howard-fåtölj, pikerad. 500 kronor till Cancerfonden.

FÄRGA HÖSTEN ROSA!

Från olivolja och kaffemuggar till tofflor och fåtöljer. Redan nu är butikshyllorna fyllda med över 100 rosaprodukter som säljs till förmån för Cancerfonden under oktober. Spana in årets alla rosa produkter på cancerfonden.se/produkter.



Lindex armband Pink Bracelet. 52 kronor till Cancerfonden.



Tofflor från Scorett. 40 kronor till Cancerfonden.

Wettex Pink. 1 krona till Cancerfonden.



Apotek Hjärtats pillerburk. 2 kronor till Cancerfonden.



Garnier Skin Active Moisture. 5 kronor till Cancerfonden.



SATS vattenflaska. 10 kronor till Cancerfonden.

»Det var en häftig känsla«

Ett svart streck som hamnat fel – så såg svaret ut på hur en ärftlig form av tarmcancer förs vidare. **MEF NILBERT** minns hur hon gjorde forskningsfyndet som banat väg för minskad dödlighet i sjukdomen.

Jag kom i kontakt med familjer med ärftlig tarmcancer i början av 1990-talet. Då var den typiska patienten en ung person som förlorat en förälder, eller ett syskon, i sjukdomen.

Att vissa familjer drabbas extra hårt var ett känt faktum och under min läkarutbildning ville jag studera gener som gav ökad risk för tarmcancer. Jag sökte mig till John Hopkins sjukhus i Baltimore som hade ledande forskning på området.

En sen fredagskväll gjorde jag och en forskare från Australien analyser av DNA från en ung patient med kolonpolypos, en ärftlig sjukdom där mängder av polyper bildas i tarmen och oftast utvecklas till tarmcancer före 40 års ålder om man inte får behandling.

På den tiden var det en manuell process att analysera DNA. Vi började med att göra genernas baser radioaktiva och till sist framkallades resultatet mot en röntgenfilm. Framkallningen tog några timmar i mörkrum och gav en bild med tydliga mönster av streck. Varje streck motsvarade genens fyra baser: A, C, G och T.

Vi såg direkt att något var fel. Fram tonade ett dubbelband, där ett A blivit till ett T. Detta får en enorm effekt på gensens protein som blir förkortat och därmed orsakar sjukdomen. Det var en häftig känsla att se det där dubbelbandet – det kunde förklara en hel sjukdomsbild.

Efter denna dramatiska kväll dröjde det inte länge innan familjer, där anhöriga drabbats av kolonpolypos, började screenas både i USA och i Sverige.

I dag känner vi till ett tiotal gener som ger ökad risk för tarmcancer. Kunskapen används till genetisk rådgivning och till kontrollprogram för att förhindra att fler i familjen drabbas. Det känns fantastiskt, eftersom praktiskt taget samtliga patienter med tjock- eller ändtarmscancer botas om sjukdomen upptäcks tidigt.

»Fyndet kunde förklara en hel sjukdomsbild«

genvarianten.

Blodprovet kostar 8 000 kronor att analysera. En struntsumma mot vad en tarmcancer eller våra nya målstyrda läkemedel kostar.

BERÄTTAT FÖR **JENNY RYLTIENIUS**

MEF NILBERT är professor i onkologi vid Lund universitet och studerar just nu genetiska egenskaper hos ärftliga tarmcancertumörer. Kunskapen används bland annat för att utveckla målstyrd behandling. Hon följer också personer med förhöjd risk för att förfäna och individanpassa framtidens kontrollprogram. Cancerfonden stöttar hennes forskning med 1,5 miljoner kronor om året under 2015–2017.



»JAG VILLE INTE *oroa* MED MIN RÄDSLA«

*Hur agerar man när ens livskamrat
får bröstcancer? Tvåbarnspappan
Patrik Nordh har insett att det
han trodde var en styrka – att inte
säga till sambon Sofia hur rädd
han är – var fel väg att gå.*

Text **MARIE BRANNER** Foto **SOFIA RUNARSDOTTER**

Patrik Nordh har stått bredvid sin
sambo Sofia Sjöström sedan cancer
kom in i deras liv för två år sedan.



H

östen 2014 hade snickaren Patrik Nordh problem med ena axeln. Han drog i gång ett styrketränningsprogram och sambon Sofia hängde med till Friskis & Svettis.

Båda var vana motionärer, starka – så när Sofia pratade om smärta i ena bröstet tänkte båda att det var träningsvärk efter tunga pass med bänkpress.

Det var inte träningsvärk. Sofia hade en märkbar knöl, stor som en flörtkula, och Patrik puffade henne att kolla upp den. Den korta tiden mellan undersökning och besked minns han inte i dag.

– När vi åkte till Bröstcentrum tänkte jag att ”hit blir man väl inte skickad om det inte är något allvarligt?”.

Han hade rätt. Cancer. Och nu gick det undan. Operation efter en knapp vecka. Patrik minns lättnaden efteråt, känslan av att sjukdomen var bortskuren. I dag kan han le åt reaktionen, att han inte visste då att de kommande behandlingarna, med cytostatika och biverkningar, skulle vara tuffare än operationen.

– Vi begrep inte att det skulle bli hela paketet med operation, cellgifter och strålning. Inte just då.

De pratade med sina barn Vilda, i dag åtta år, och Svante, sex år, före operationen. Sa precis som det var. Att mamma fått cancer. Dotterns lärare hade haft cancer, så båda barnen hade en relation till ordet, vilket underlättade.

– De visste att cancer är farligt men också att man kan bli frisk.

”Framåt” var ett ord de bestämde sig för att hålla sig i. Att ha mål. Att leva på som vanligt, i den mån det gick, att



Vardagslivet med barnen gör det lättare att hålla cancern på avstånd.

fokusera på vardagslivet, låta saker få rulla på, prata om saker de ville göra ihop.

Sofia startade bloggen *Det kommer att gå bra* där hon i korta, osentimentala inlägg beskriver hur det är att leva med en svår sjukdom, men med fokus på det som är friskt.

Under ett drygt halvår genomgick Sofia trestegsraketen operation, cytostatika och strålning. Och under hösten ska hon, i förebyggande syfte, operera bort båda brösterna och få implantat eftersom hennes cancer visade sig vara aggressiv.

Så hur lever man som närstående ”som vanligt” när ingenting är som vanligt?

VI SITTER i huset som de ägnat de senaste åren åt att bygga om och bygga ut. Rummen är tysta, de sommarlovslediga barnen är hos mormor och Sofia jobbar. På gräsmattan en blå studsmatta, barnens rum är fyllda av saker som signalerar en aktiv barnfamilj.

Paret flyttade hit, till Ågesta i södra Stockholm, 2007. Sofia blev gravid ungefär samtidigt som ”första gången vi klippte gräset”. Och Patrik, snickare, påbörjade jätteprojektet att bygga om det lilla fritidshuset till ett hus för en barnfamilj.

För ett drygt halvår sedan, dagen före julafton 2015, skar han upp vänster hand på jobbet. För en utomstående låter det som en katastrof för en snickare.

Patrik tänkte ”tur att det inte hände ett år tidigare” – alltså samtidigt som Sofia fick sin diagnos. Tumgreppet är borta, han har bytt jobb och är numera anställd projektledare. Full av tillit.

Det är sådant som har förändrats. Inställningen till saker i livet. Vad som är viktigt har blandats om. Och det är en bra konsekvens av Sofias sjukdomstid. Men där finns en baksida, som kan uppfattas som hård av andra.

– Jag orkar inte stå och käbbla med en granne om utseendet på en häck. Kan tänka ”har ni inget viktigare för er?” och det kan vara orättvist. Jag vill bara ropa ”sluta leta problem, inse vad som är betydelsefullt!”

Viktigt på riktigt blev familjen och vännerna. Patrik jobbade på under Sofias behandlingsperiod, men var öppen mot sina kunder med hur läget var. Han är oändligt tacksam att hans svärmor, Sofias mamma, som nybliven pensionär bodde hos familjen i perioder under förra våren, de veckor efter behandlingarna när Sofia mädde som sämst.

Själv jobbade han på andra sidan av Stockholm, och att mormor kunde hämta och lämna barnen gjorde underverk för logistiken de dagar då Sofia var knockad av cytostatikan.

Som inflyttad till Stockholm från Linköping har Patrik inte sin släkt geografiskt nära. Han tänker på alla runt omkring, räknar på handens fingrar och kommer bara på en familj där inte båda parter har släkten långt borta.

Vardagen blir extremt sårbar och det kan vara svårt för omgivningen att inse att även om man själv inte är sjuk, så påverkas allt av partnerns sjukdom, menar Patrik.

Tillkommer gör också oväntade sorger – som att Sofia på grund av biverkningarna tvingats ge upp sin löpträning.

– Som anhörig är det svårt att veta att hon inte kan göra saker som hon älskar.

EN SAK ÅNGRAR han. Och nu kommer tårarna hos Patrik som inte är yvigt känslösam. Han begrep inte hur viktigt

det var att tidigt tala om för Sofia att han också var rädd. Att det inte var ett tecken på svaghet – utan i stället risikerade att uppfattas som frånvarande eller oengagerat.

– Hon skällde på mig när hon märkte att jag var rädd men inget sa. Frågade ”är du inte orolig?”. Jag svarade att jag var skiträdd men att hon inte behövde tyngas av min rädsla.

Nu vet han att Sofia hade fixat hans oro och att han borde ha varit öppnare.

– Hon behövde tydligt få höra att jag brydde mig. Jag vet inte om jag har lyckats att bli mera öppen, det finns fortfarande saker som jag oroar mig för och som jag inte säger till henne. Jag har aldrig varit en orolig eller stressad person men är heller ingen som har lätt för att prata om känslor.

Han kallar bröstcancer – och all cancer – för en piss-sjukdom. En sjukdom du alltid bär med dig som anhörig, känslan av att aldrig ta friskheten framåt för given. Att ständigt väga olika besked och värdera dem som positiva och negativa pusselbitar.

HAN HAR VARIT nära sjukdom och död tidigare. En släkting dog nyligen av prostatacancer, när vi möts är Patrik nyss hemkommen från begravningen.

För 15 år sedan dog hans kompis i en motorcykelolycka. Patrik såg det hända. Kompisens död gjorde honom brutalt

medveten om att livet kan vända på en sekund. Det har paradoxalt nog gett honom mer tillit till livet än oro.

– Redan innan Sofia blev sjuk så visste jag att allt annat kan man släppa taget om: huset kan

vi sälja, alla saker man vill ha är inte så viktiga som man tror.

En tacksamhetstanke har han tänkt en miljon gånger: att cancer inte drabbade något av barnen. Han har egentligen aldrig tvivlat på hur sambon skulle hantera diagnos och behandling, aldrig förflamats av tanken att ”detta kommer inte att gå”.

Att ha barn har varit bra. Livet

»Hon skällde på mig när hon märkte att jag var rädd men inget sa.«



Patriks tips till andra närstående

1. Fråga den drabbade

Ingen fråga är fel. Ta inte för givet att du förstår hur det är, hur behandlingen går eller hur läkarbesöket var.

2. Prata med varandra

Även om du är livrädd, tystna inte. Och är du rädd: säg det – även om det känns som om du tynger ner din partner med din oro.

3. Se till personen

Låt den cancerdrabbade få vara sin person och inte sin sjukdom. Försök leva som vanligt, i den mån det går. Alla är olika och det är en svår balansgång att både bekräfta sjukdomen, den finns ju där, och att fortsätta vara ett par och en familj.

måste fortgå, barnen ska ha frukost och komma i väg till skola och dagis. Men det har funnits stunder när hjärtat nästan gått sönder på Patrik. Som när dottern frågade sin mamma om hon skulle bli en ängel. De har hela tiden varit ärliga mot barnen, säger inte ja när de frågar om mamma är frisk nu. Utan att hon har ”opererat bort cancer och fått mediciner men den kan komma tillbaka”.

Patrik gjorde inte som många andra vid diagnosen: kastade sig över



Att fokusera på det friska är en medveten strategi hos både Patrik och Sofia.

google och läste på. Han gjorde tvärtom: bestämde sig för att så långt det är möjligt lämna över till sjukvården, våga lita på läkarna. Ett uppväxt-arv från mamman som arbetat inom vården.

– Hon har matat mig med hur bra sjukvården är på att laga människor.

DEN ABSOLUT JOBBIGASTE erfarenheten som anhörig är känslan av maktlöshet.

– Att se den man älskar må dåligt och veta att det inte finns något jag kan göra.

Och så ovissheten, att invänta besked och provsvar. Hänga i luften.

– Varken Sofia eller jag är sådana som gillar ”lägg dig i sängen en vecka så får vi se hur du mår och hur vi går vidare”. Hon är definitivt mer typen som klättrar uppför Kebnekaise om det är vad som behövs.

Patrik är märkbart stolt över Sofia. Över hennes målmedvetenhet.

Att vara tydliga och öppna med vad som hänt Sofia var en självklarhet, även

på sociala medier. I efterhand ser Patrik att det var rätt beslut för dem.

– Många har läst Sofias blogg. Och jag har delat det hon har skrivit på Facebook och mötts av stor värme både från nära vänner och ytligt bekanta.

En reaktion har varit svår att hantera även för Patrik: När människor sagt ”vad skönt att du bara fick bröstcancer” till Sofia.

– Vi trodde ju också det innan, att all bröstcancer var samma cancerform och ganska enkel att bota. Så är det ju inte alls.

Förra vårvintern, mellan två cellgiftsbehandlingar, åkte familjen till fjällen. Just för att försöka leva som vanligt när det var möjligt.

– Det var också viktigt för barnen, att de fick se sin mamma åka skidor, jag tror att det gjorde dem mindre oroliga.

Vilda och Svante har fått vara med på

sjukhuset, fått se hur det går till att få cellgifter. Och när håret började lossna fick de ta en sax och klippa av mammas hår.

VETSKAPEN OM ATT Sofia kört ett eget träningsprogram på Radiumhemmet och hennes vilja att börja jobba när ”bara” strålningen återstod, har underlättat för Patrik. Att hon hela tiden kämpat för att vara människan Sofia och inte hon-som-fått-cancer.

– Det är en svår balansgång. Den drabbade vill kanske prata och berätta för alla men samtidigt inte vara sin sjukdom.

Patrik tror att många anhöriga skulle behöva stöd utanför den närmsta kretsen. Just för att få utlopp och stöttning när läget är för jävligt, när man inte kan eller vill klaga eftersom det inte är man själv som är sjuk. Få förstår hur tung den mentala berg- och dalbanan är mellan behandlingarna. Själv har han inte sökt sig till exempelvis anhöriggrupper, utan har hittills tyckt att familj och vänner har varit bärande.

Han känner oro inför höstens stora operation. Försöker hålla tillbaka sin egen rädsla, och tänker att hans erfarenheter kommer att hjälpa framåt:

– Jag borde ha frågat henne mer om allting: hur läkarbesöket gått och varit mer öppen med hur jag mådde. Men det känns magstarkt att säga att man själv mår dåligt när den man älskar lider.

Han funderar en stund över frågan om deras relation har förändrats efter cancerbesked och behandling.

– Jag tror att vi båda är mer rädda om varandra i dag. Och jag är inte lika snabb att döma andra människor. Jag tycker inte längre att folk är idioter – de kanske betar sig som idioter men vi vet ingenting om dem som människor eller vad de går igenom.

dra människor. Jag tycker inte längre att folk är idioter – de kanske betar sig som idioter men vi vet ingenting om dem som människor eller vad de går igenom.

Läs mer på nästa sida om svårigheten för anhöriga att visa sin egen rädsla – och familjeterapeutens tips.



Patrik tror att erfarenheterna från tiden med Sofias sjukdom gör att han kan komma att vara öppen med sina egna känslor i framtiden.

PATRIK NORDH

ALDER: 38 år. **GÖR:** Projektledare på byggföretag, tidigare snickare med egen firma.

FAMILJ: Sofia Sjöström, 40 år och barnen Vilda, 8 år och Svante, 6 år.

BOR: Hus i Mellansjö, Ågesta, söder om Stockholm. Fritidshus som Patrik byggt om.

LÄS: Sofias blogg, från diagnos och behandling: <http://detkommerattgåbra.blogg.se>.



»Partnern ofta mest orolig«

Reaktionen hos partnern till en cancerdrabbad varierar. Men att försöka skydda den som är sjuk från sin egen rädsla fungerar sällan, enligt familjeterapeuten Georges Guedj.

Familjeterapeuten Georges Guedj möter människor som drabbats av cancer – och deras livskamrater. En tankevrurpa man lätt gör är att tänka att paret reaktion börjar där och då, i och med diagnos eller behandling.

– Det finns lika många reaktioner som det finns människor. Men de mönster som redan finns i en relation förstärks ofta: vissa par bildar en stark enhet mot en yttre fiende. Andra par faller isär, cancer splittrar dem. Cancer – likt andra stora kriser – kan förhöja det som redan är bra och det som är dåligt i en relation, säger Georges Guedj.

Partnern, som står bredvid, hamnar ofta i ett lika kraftigt kris- och chocktillstånd som den drabbade. Georges Guedj menar att cancer påverkar hela relationen och paret sätt att kommunicera. Ofta utvecklas osynliga spelregler och normer för vad man ”får” tala om.

– Vissa partners reagerar med tystnad, man vill skydda den sjuke från sin egen rädsla och inte oroa i onödan. Det är en reaktion som bygger på en felaktig tankegång, att det inte är mig det är synd om. Ofta är partnern mer orolig än den cancerdrabbade, säger Georges Guedj.

Tystnad kan vara en fördömande strategi. Varför?

– Därför att tystnad är svårtolkad och kan ge den sjuke mer frågor: är min partner rädd, arg eller ointresserad? Ett par har allt att vinna på att vara öppna, säger Georges Guedj som uppmanar närstående att till exempel gå på anhörigträffar, de flesta reagerar med stor lätt-

nad när de inser att de inte är ensamma om vissa känslor och tankar.

För familjeterapeuten Georges Guedj är det viktigt att träffa paret samtidigt. Ett inslag under samtalen är en enkel men effektiv metod:

– Vi placerar cancer i en egen stol. Och sedan får paret prata om vad cancer gör med dem som individer och par. Det är en lekfull och icke-hotande metod, vissa får först då en möjlighet att tilltala ”monstret” i stolen.

Det finns en schablonbild av att män, särskilt äldre

män, har svårare att tala om känslor än kvinnor. Den stämmer långt ifrån alltid, menar Georges Guedj. Men de män som inte talar med sin partner har sällan andra att tala med – kvinnor har ofta fördelen av redan upparbetade sociala nätverk.

NÄR BEHANDLINGEN ÄR över kan parrelationen paradoxalt nog hamna i en oväntad kris.

– Partnern är lättad och vill ha fest och champagne. Den cancerdrabbade kanske inte orkar, kan ha svåra biverkningar kvar eller först nu börja kunna bearbeta vad hon eller han varit med om. Utåt är allt vackert och friskt men det kan vara trasigt inuti. Det skapar en diskrepans i relationen, som man behöver prata om. Man kan se på relationen som en dans, där båda två följer varandras danssteg.

MARIE BRANNER

Råd till partnern:

➡ Prata med varandra och lyssna. Hitta vägar att nå fram. Tala inte bara om känslor och hur ni mår utan också om praktiska saker.

➡ Du som partner behöver eget utrymme. Många ”offrar” sina egna aktiviteter men du behöver hållrum för att inte bli utbränd. Det kan handla om så enkla saker som att jogga eller träffa vänner.

➡ Skapa gärna en kortsiktig plan och rutiner. Prata om ”hur gör vi närmaste veckan?” till exempel inför cytostatika-behandling.

➡ Acceptera hjälp och våga be om hjälp. Allt från att be en vän komma över så att du kan gå en promenad till att kontakta anhöriggrupper eller en terapeut. Barnfamiljer kan behöva mycket praktisk hjälp av vänner och släktingar.

KÄLLA: GEORGES GUEDJ, SJUKSKÖTERSKA OCH FAMILJETERAPEUT, VERKSAMHETSOMRÅDE ONKOLOGI OCH STRÅLNINGSFYSIK VID LUNDS UNIVERSITETSSJUKHUS

Kan en lott besegra cancer?

Vår övertygelse är att världen blir bättre med starka ideella organisationer. Det är därför vi driver ett lotteri och fördelar överskottet mellan 55 ideella organisationer som arbetar för att förbättra villkoren för människor, djur och natur. Bland dem finns Cancerfonden.

Sedan PostkodLotteriet startade 2005 har organisationerna fått dela på drygt sju miljarder kronor. 240 miljoner har gått till Cancerfonden.

Hur är det då, kan en lott besegra cancer? Nej, tyvärr. Det vore väldigt förenklat att se det på det sättet. Men den som köper en lott i PostkodLotteriet bidrar i alla fall till att viktiga organisationer kan verka för bra saker, som till exempel att stödja forskningen om cancer och driva cancervården framåt.

Stort tack Cancerfonden för allt ni gör, och stort tack alla lottköpare som möjliggör så mycket!

#postkodeffekten

Åldersgräns 18 år. Gå in på stodlinjen.se om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på postkodlotteriet.se

Rickard Sjöberg är programledare i PostkodMiljonären och delar ut guldkuvert till glada vinnare i PostkodLotteriet.



Gör ditt testamente till en gåva för livet

Att skriva testamente är att uttrycka din vilja för framtiden. För dina närstående kan det kännas tryggt att känna till hur du själv vill att dina ägodelar och ekonomiska tillgångar ska fördelas. Att testamentera till svensk cancerforskning blir en gåva till framtida generationer, en gåva som räddar liv.

Läs mer om hur du skriver testamente och ladda ner vår broschyr på cancerfonden.se/testamente.

Frågor? Varmt välkommen att kontakta våra jurister på juristerna@cancerfonden.se eller telefon 020-59 59 59.

Cancerfonden





Att vara
nära

PERNILLA JOSEFSSON, VÄN.

”Tankarna vi ger varandra lever kvar”

Anja har en särskild plats i mig. En som ligger närmare hjärtat än vardagen. Vi möttes under den där tiden i livet när man blir och var med om att skapa varandra. Vi vände och vred oss in i livet under djupa samtal och fnittriga nätter. Sen tog vi kliv åt olika håll.

Blev lyckliga när vi sågs men det var längre mellan gångerna. Hon fanns ändå där som en naturlig del. Vi kände de stora förändringarna genom andra, visste genom dem när män byttes ut och barn kom till världen. Ofta via Christina, den goda länken mellan oss.

Så kom den där förkylningen som aldrig gick över. Hostan. De gav henne ett halvår. Lungcancer utan förklaring. När vi väl sågs var det svårt att säga något annat än jävla skitcancer och kramas medan barnen lekte. Jag hade sett min morfar kvävas till döds med syrgastuben vid sin sida, men han var gammal och hade jobbat med asbest. Anja var annorlunda. Att hon stod och vägde mellan liv och död var oförståeligt.

Men hon dog inte efter ett halvår. Bra mediciner och en livsglöd utöver det vanliga fick kroppen att orka. Hon flyttade till och med utomlands och vi hittade varandra på Facebook. Att tiden för henne var tydligare utmätt än för mig blev mer och mer överkligt. Hon kändes nästan odödlig. Men så var det inte. Hon fick sju år till. Sju år innan kroppen fått nog av behandlingar och mediciner, tumörer som växte, krympte och spred sig. Tidigt i våras dog hon. Det var en chock. För många. Begravningen var som en karta över hennes liv. Över de olika bekantskapsvärldar hon hann bygga. Släkten förstås, barndomsvänner, vi från brytpunkten mellan barndom och vuxenliv. Kollegor från

olika arbeten, bokklubbsvänner och många andra. Det var ett möte mellan alla oss som varit med om henne. Vi som bär hennes glittrande ögon och skarptänkta samtal inom oss.

Det börjar bli några som dött runt mig. Per, Tommy och Peter. Elsie, Sture och Sven. Det finns fler. Några var väldigt nära och andra flyktiga bekantskaper, men alla har de påverkat mig på olika sätt. De har

lämnat efter sig minnen av möten och erfarenheter vi haft tillsammans. Små och stora byggstenar som påverkat och utvecklat mig till det jag är. Nästan dagligen tänker jag på någon av dem. Visst är det med sorg och saknad men tacksamheten och glädjen är nästan större.

Att ha fått dela en människas tankar är något av det största man kan vara med om. Tankar går vidare, utvecklas och blir till nya. Precis som kraften i verkliga möten.

Det har märkts så tydligt på de begravingar jag varit på. När bekantskapsvärldarna samlas runt ett liv som varit. Nu sist runt Anja. Det kändes nästan som om hon var där själv. Känslan av henne var så stark genom oss.

Kanske är just detta det viktigaste arvet vi alla lämnar efter oss när vi dör. Känslan vi ger till alla vi möter under

livet. Det som händer i våra möten och tankarna som uppstår. På det sättet är vi alla med och påverkar världen långt efter att vi själva har lämnat den.

Det är både en gåva och ett ansvar. Vad vill vi att omvärlden ska minnas av oss? Vilken plats kommer du och jag att ha i dem som finns runt om oss? Kommer vi att finnas i någons hjärta?

PERNILLA JOSEFSSON



»Det börjar bli några som dött runt mig. Per, Tommy och Peter. Elsie, Sture och Sven.«

FORSKNING & NYHETER

LÄS OM FORSKARNAS FRAMSTEG OCH NYHETER FRÅN CANCERVÅRDEN.

LÄCKANDE KÄRL STYR TUMÖR

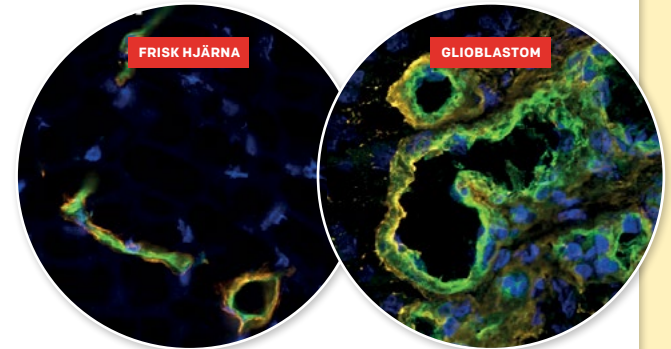
ett nytt forskningsprojekt vill forskaren Anna Dimberg förstå blodkärlens roll i utvecklingen av aggressiva hjärntumörer.

– Kärlet i tumörer är annorlunda än vanliga kärl och i just hjärntumörer ser de väldigt annorlunda ut. De läcker vätska och påverkar hela sin omgivning, säger Anna Dimberg, som är docent vid Uppsala universitet.

Kärlen förser dels tumörerna med blod, dels tillverkar de tillväxtfaktorer som påverkar cellerna runt omkring.

På det viset styr kärlen utvecklingen av tumörerna, säger Anna Dimberg.

Hennes specialområde är den mest elakartade formen av hjärntumör, glioblastom. De avvikande och läckande blodkärlen bidrar till att så pass få patienter överlever sjukdomen. Med



I hjärntumören glioblastom får blodkärlen, färgade i rött och grönt, ett annorlunda utseende.

bättre förståelse för hur blodkärlen i tumörer fungerar kan behandlingen bli bättre, menar Anna Dimberg.

Hon har nyligen tilldelats Cancerfondens Senior Investigator Award, vilket innebär att hon får sin lön betalad av Cancerfonden under sex år. Det är värdefullt för en forskare som ännu inte hunnit bli lektor eller professor och därför inte har lön från universitetet. Nu kan hon fokusera helhjärtat på sin forskning och behöver inte lägga tid på att söka anslag.



Anna Dimberg.

HANNA ODELFORS

30%

... färre rökare i Sverige skulle innebära **909 färre cancerfall per år**. Denna, och mycket annan data, går att få fram från ett nytt simuleringsverktyg som Uppsala universitet tagit fram tillsammans med regionala cancercentrum.

Grönt i ungdomen minskar risk

➔ Kvinnor som äter mycket frukt och grönsaker i ungdomen har mindre risk att drabbas av bröstcancer senare i livet.

Detta enligt en ny studie från universitetet i Oxford, där 90 000 kvinnor rapporterade sin diet under 20 år. De som åt tre portioner frukt eller grönsaker om dagen hade 25 procent lägre risk att drabbas av bröstcancer, jämfört med dem som åt en halv portion. Att äta äpple, banan och vindruvor var särskilt gynnsamt.

Forskarna pekar på att deras resultat är i linje med dagens råd om att äta mer grönt för att minska cancerrisken, och de spekulerar i att förtäringen under ungdomen kan vara av särskild betydelse.



Frukt och grönt minskar cancerrisken.

ANTIHORMONER MINSKAR ÅTERFALL

Ny svensk forskning visar att hormonell behandling ökar överlevnaden efter bröstcancer på hela 25 års sikt. Men många kvinnor slutar med medicinerna för tidigt.

Text JENNY RYLTIENIUS

Jag hoppas att våra resultat leder till att fler kvinnor motiveras att fullfölja sin behandling, säger forskaren Maria Ekholm.

Tamoxifen är ett hormonellt läkemedel som kan ges vid bröstcancer som är beroende av hormoner för att växa. Den rekommenderade behandlingstiden är fem år, men den kan förlängas upp till tio år om risken för återfall är hög.

– Våra resultat styrker att de patienter som är i riskzonen för att avbryta sin behandling tidigt bör uppmuntras och stöttas i att försöka fullfölja behandlingen i åtminstone två år, säger Maria Ekholm, som även är överläkare vid Länssjukhuset Ryhov i Jönköping.

FORSKARGRUPPEN DÄR HON ingår har följt 564 kvinnor som opererades för bröstcancer på 1980-talet. Hälften av kvinnorna fick tamoxifen under två år, medan den andra gruppen inte fick någon hormonell behandling alls. En uppföljning efter 25 år visade att risken att dö i bröstcancer var 27 procent lägre i gruppen som hade fått tamoxifen, jämfört med kvinnorna som inte fått någon sådan behandling.

– Det är rimligt att anta att längre behandling än två år ger ännu större vinster på lång sikt. Däremot är det

otvetydigt så att den största vinsten av tamoxifen hämtas hem under de första åren som patienten tar tabletterna, säger Maria Ekholm.

Studien har fått stöd av Cancerfonden och publicerades nyligen i tidskriften Journal of Clinical Oncology. Nyligen kom ytterligare en studie som förtydligar den positiva effekten av hormonella läkemedel. I den framkom att kvinnor som ätit så kallade aromatashämmare under tio år hade 34 procent lägre risk att drabbas av återfall, jämfört med dem som ätit under fem år.

SAMTIDIGT SOM VETENSKAPEN talar tydligt för hormonell behandling har många kvinnor svårt att fullfölja den, eftersom den kan ge klimakterieliknande biverkningar.

KAN GE LEDVÄRK OCH TRÖTTHET

Mellan 80 och 85 procent av alla bröstcancertumörer är hormonkänsliga. Det betyder att de är beroende av kvinnliga könshormoner, framför allt östrogen, för att växa.

Då ges hormonella läkemedel som blockerar östrogenets effekt, eller sänker östrogennivån, för att minska risken för återfall.

Det finns flera typer av sådana läkemedel: aromatashämmare, tamoxifen och GnRH-analoger, som verkar på olika sätt i kroppen.

All hormonell behandling kan ge klimakterieliknande biverkningar som svettningar, vallningar, torra slemhinnor, ledvärk och viktpåverkan, samt psykiska biverkningar som trötthet och nedstämdhet.

Forskaren Maria Ekholm tycker att kvinnor borde få bättre stöd av vården för att kunna fortsätta med hormonell behandling trots påfrestande biverkningar.

En svensk studie har pekat på att varannan kvinna avbryter behandlingen i förtid, främst på grund av klimakteriebesvär och minskad sexlust. Bland psykiska biverkningar är det vanligt med trötthet. En del drabbas även av nedstämdhet och depressioner

FOTO JOHAN WERNER



kan förekomma.

– Vissa patienter kan vara hjälpta av antidepressiv behandling, säger Maria Ekholm.

Hon tycker att det är viktigt att de som överväger att avbryta sin behandling på grund av biverkningarna får tydlig information om hur läkemedlet fungerar, och om att behandlingen kan vara livräddande.

– Som läkare vill man att patienten ska hålla ut, men det finns givetvis en gräns för vad man kan stå ut med. Tamoxifen minskar dödligheten på gruppnivå, men för den enskilda individen kan vi aldrig garantera att det har önskad effekt. Därför måste vi visa förståelse för de som drabbas av mycket biverkningar och stötta de som inte klarar av att fullfölja behandlingen.

“Patienter som är i riskzonen för att avbryta sin behandling bör stöttas i att försöka fullfölja behandlingen i åtminstone två år.”

HIT GÅR DINA PENGAR

Cancerfonden stöttar forskargruppen som Maria Ekholm ingår i med 500 000 kronor per år under 2014–2016.

“INGET DRÄGLIGT LIV”

KARIN SUNDBERG

kämpar mot nedstämdhet och andra tuffa biverkningar som den hormonella behandlingen gett.



Karin Sundberg.

– Jag vet inte om det är möjligt att fortsätta längre.

Karin Sundberg opererades för bröstcancer förra hösten och har därefter fått hormonell behandling med aromatashämmare. Klimakteriet var en västanfläkt jämfört med symtomen som medicinen ger. Hon har hamnat på hjärtintensiven för att pulsen var så hög, har konstant huvudvärk och vaknar varje natt för att lederna värker.

Hon tog nyligen en månads paus i behandlingen och symtomen försvann i princip.

– Jag vet inte om det är möjligt att fortsätta längre, det blir inget drägligt liv. Men det är svårt. Tänk om jag slutar och får ett återfall, då skulle det kännas som mitt eget fel, säger Karin Sundberg.

Hon tycker att sjukvårdens stöd har varit minimalt.

– När man har tagit bort bröstet och strålat klart känns det som att man kastas ut från vården. Jag kan känna mig som en gnällig hypokondriker när jag ringer om mina problem.

Trots det känner hon sig lyckligt lottad, eftersom hon deltar i en studie om motion vid cancer, se sidan 32. I den får hon träna tillsammans med andra cancerpatienter och att träffa dem har hjälpt henne att stå ut med biverkningarna.

– Vi ger varandra otroligt mycket pepp och tröst.

JENNY RYLTIENIUS

»*Det finns en väldig optimism kring sjukdomar där man tidigare inte kunnat göra så mycket*«

YVONNE BRANDBERG i Cancerfondens vetenskapliga sekretariat var på plats på den enorma cancerkongressen ASCO i USA i våras och imponerades av all ny forskning som presenterades, bland annat om nya så kallade immunterapier vid hud- och lungcancer.

2,6

är kortare liv än normalbefolkningen får numera i snitt en 55-årig man som diagnostiseras med *krönisk myeloisk leukemi*. För den som drabbades två decennier tidigare förkortades livet med 20 år. Allt enligt en ny svensk registerstudie. Utvecklingen har varit likartad för kvinnor och tillskrivs framförskandet av nya läkemedel och stamcellstransplantationer.

"CANCERN FÄRGAR AV SIG"

HANIBAL ADAMO, forskare och läkare vid Norrlands universitetssjukhus i Umeå, beskriver i sin avhandling nya sätt att spåra prostatacancer – utanför själva tumörerna.

Prostatacancer växer inte som en enda tumör som kan ses tydligt på röntgen, i stället finns flera små tumörhårdar på olika platser. **Du vill förbättra diagnostiken – varför?**

– Eftersom tumörerna inte syns tydligt vet man inte var i prostata man ska ta vävnadsprover, och därför mis-sar man ofta tumörerna. Dessutom är många cancrar snälla och växer långsamt, medan andra är aggressiva. För att veta om patienten behöver behand-

ling eller kan avvakta, måste diagnostiken vara väldigt exakt.

Hur vill du göra?

– I stället för att leta efter en nål i en höstack vill jag och mina kollegor hitta sätt att undersöka hela prostatan. Vi har sett att även i det som ser ut som normal vävnad finns förändringar som tyder på att det finns en aggressiv tumör i närheten. Det kan liknas vid att tumören färgar av sig.

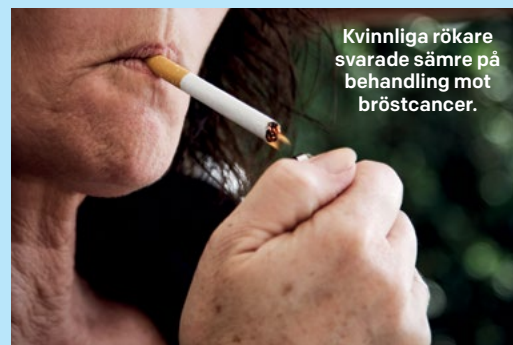


Hanibal Adamo.

Hur kan det förbättra för patienterna?

– Vi har identifierat en rad ämnen som skvallrar om aggressiv cancer. Genom att leta efter dessa ämnen i prostatan minskar risken att missa farliga tumörer. De kan också ge information om vilken sorts cancer det är och hur den ska behandlas.

Hanibal Adamos forskning stöts av bland annat Cancerfonden.



Rökare fick sämre effekt av behandling

➔ **Kvinnor som röker tycks få sämre resultat av en vanlig hormonell behandling mot bröstcancer, visar en ny studie som fått stöd av Cancerfonden.**

De kvinnor som fick sådan behandling med aromatashämmare och som rökte, fick återfall tre gånger så ofta som icke-rökare som fick samma behandling.

Risken att cancern skulle sprida sig var också större hos rökarna, och de hade drygt tre gånger så stor risk att avlida av antingen sin bröstcancer eller någon annan orsak.

– Vi kan inte säga vad det här beror på, och resultatet måste bekräftas så det behövs mer forskning, säger Helena Jernström vid Lunds universitet, som tycker att vården borde bli bättre på att erbjuda hjälp att sluta röka.

Studien omfattar drygt 1 000 sydsvenska kvinnor med bröstcancer. Det är sedan tidigare känt att strålbehandling mot vissa cancerformer inte fungerar lika bra hos rökare.

6 FRÅGOR TILL MARTIN BERGÖ

TESTAR NY STRATEGI MOT HUD-CANCER

Martin Bergö prövar ett nytt sätt att angripa den cancerform som ökar snabbast i västvärlden. Och utforskar om vanliga hudkrämer kan bidra till att sjukdomen sprids.



Martin Bergö har i flera år ruvat på en idé om en ny behandling mot hudcancer som han nu ska testa.

1 Cancerfondens prognos visar att fyra gånger så många kvinnor kommer att drabbas av malignt melanom år 2040 jämfört med i dag, och fem gånger så många män. Det är illavarslande siffror?

– Ja verkligen. Malignt melanom, den dödligaste hudcancerformen, har ökat kraftigt i västvärlden de senaste årtiondena och vi ser inga tecken på att det avtar. Nu finns även tecken på att sjukdomen ökar hos yngre människor, vilket är oroväckande. De som växer upp nu borde ha en större medvetenhet om risken med solstrålning än man hade på 1970- och 80-talen, men det ser inte ut att hjälpa, säger Martin Bergö, professor vid Karolinska institutet i Huddinge.

2 Du är i färd med att testa en ny behandlingsstrategi – berätta!

– Det är en idé som jag haft ända sedan 2005 när jag forskade i San Francisco. Där testade jag att "knocka ut" en gen i cancercellerna, vilket gjorde att de inte kunde tillverka ett visst enzym – ett slags protein – som de behöver. Och de slutade växa direkt och kunde inte bilda tumörer. Det öppnar för möjligheten att bromsa tumörutvecklingen

genom att hämma detta enzym. Men först för ett par år sedan utvecklade vi en musmodell där vi kunnat testa hypotesen.

3 Hur har det gått?

– När vi slagit ut enzymet hos möss med malignt melanom har vi sett en kraftig effekt på cancerutvecklingen. Nästa steg var att utveckla ett läkemedel som hämmar enzymet, vilket tagit flera år. Nu har vi två kandidater att testa i möss och odlade cancerceller från människor i höst. Det blir spännande!

4 Det finns ett stort behov av nya mediciner?

– Ja, större delen av patienter med malignt melanom utvecklar resistens mot dagens läkemedel. Vi kanske inte hittar något som tar bort all cancer utan måste attackera tumörerna från flera håll. Därför behöver vi ett batteri av behandlingar.

5 Du forskar även om hur friska hudceller omvandlas till en tumör?

– Ja, det stämmer. Och vi har också upptäckt att kosttillskott av antioxidanter, som till exempel E-vitamin och betakaroten, kan påskynda

cancerutvecklingen genom att stimulera spridningen av tumörceller. Det var ett kontroversiellt fynd, som därefter har bekräftats av flera andra forskare. Därför anser jag att personer som har, eller har haft, malignt melanom bör undvika sådana kosttillskott. Vi tror däremot inte att antioxidanter påskyndar själva uppkomsten av tumörer. Nu ska vi undersöka om antioxidanter som finns i hudkrämer och appliceras direkt på tumören har liknande effekt.

6 Vad betyder stödet från våra givare?

– Att få pengar från Cancerfonden är den viktigaste kvalitetsstämpeln en cancerforskare i Sverige kan få. Ett långsiktigt stöd gör att man vågar ta ut svängarna i sin forskning och ta risker – och det behövs för att kunna lösa riktigt svåra gåtor som malignt melanom.

HANNA ODELFORS

HIT GÅR DINA PENGAR

Martin Bergö får 1,5 miljoner kronor per år i tre år av Cancerfonden för sin forskning om malignt melanom.

SVAMPÄMNE PROVAS MOT ELAK TUMÖR

Ett harmlöst ämne från en svamp tycks kunna döda aggressiva prostatacancer-celler. Professor **Anders Bjartell** arbetar nu för att testa det hos de allra svårast sjuka.

Text HELENE WALLSKÄR

Den skålformade svampen *Galiella rufa* växer bland annat på ruttnande trä i de östra delarna av Nordamerika. Ur svampen utvinns det icke-giftiga ämnet galiellalaktone, eller g-laktone. Svampämnet cancerdödande egenskaper upptäcktes när forskare i Lund systematiskt gick igenom ämnen från växtriket för att hitta uppslag till nya cancerläkemedel – och såg att g-laktone kan döda de mest aggressiva typerna av prostatacancer-celler.

– Då patienter med prostatacancer lever längre tack vare bra bromsmediciner, blir det en allt större andel av patienterna som har en aggressiv form av sjukdomen. Det finns ett stort behov av nya läkemedel som kan hjälpa dem, säger Anders Bjartell, överläkare och professor vid Lunds universitet.

Han leder en grupp inriktad på translationell prostatacancerforskning, det vill säga forskning med ett ständigt utbyte mellan praktisk sjukvård och forskning och där målet är att snabbt nå fram till bättre diagnostik och behandlingar för patienterna.

Gruppen samarbetar med kemister vid Lunds universitet för att utveckla konstgjorda varianter av svampämnet till ett läkemedel mot prostatacancer, och stötts av bland andra Cancerfonden och Vetenskapsrådet.

PROSTATA-CANCER ÄR SVERIGES vanligaste cancersjukdom och kan, i ett tidigt stadium, botas med operation eller strålning. När cancer spridit sig utanför prostatakörteln går sjukdomen inte längre att bota, men kan ofta under lång tid bromsas med hormonbe-

handling och cytostatika. Efter en varierande tid kan cancer emellertid bli motståndskraftig mot dessa behandlingar. Ett läkemedel som då på nytt kan bromsa sjukdomen skulle göra det möjligt att förlänga patienternas liv ytterligare – och det är ett sådant läkemedel Anders Bjartell hoppas att svampämnet g-laktone kan bli.

Ämnet dödar prostatacancer-celler genom att binda till sig proteinet



ANDERS BJARTELL

YRKE: Professor och vice dekanus vid medicinska fakulteten, Lunds universitet, och överläkare i urologi vid Skånes universitetssjukhus i Malmö.

ALDER: 56 år.

BOR: Malmö.

FAMILJ: Hustrun Christina (sjuksköterska) och två utflugna barn – Louise, 26, och Oscar, 25 (jurister i Malmö respektive London).

BAKGRUND: Läkarexamen i Lund/Malmö och urologspecialist sedan 1998. Doktorerade i medicinsk cellforskning vid Lund universitet 1990 och har varit gästforskare i USA vid National Institutes of Health i Bethesda, och vid Memorial Sloan-Kettering Cancer Center i New York.

STAT3, som är överaktivt i vissa cancer-celler och mycket viktigt för deras överlevnad.

Att blockera just proteinet STAT3 är en relativt ny strategi i det internationella sökandet efter bättre cancerläkemedel. Prostatacancer är inte den enda cancersjukdom där strategin tros kunna vara framgångsrik, det gäller även flera andra cancertyper som till exempel bröstcancer.

FORSKARE VÄRLDEN ÖVER testar flera substanser mot STAT3, men svampmolekylen som studeras i Lund har flera fördelar, enligt Anders Bjartell.

En är att den verkar ha få biverkningar, vilket tros bero på att den binder direkt till målprotein, STAT3. Många andra cancerläkemedel binder i stället till ett protein på cellernas yta, som sedan förmedlar den blockerande signalen via flera steg, något som kan ge oönskade effekter på vägen.

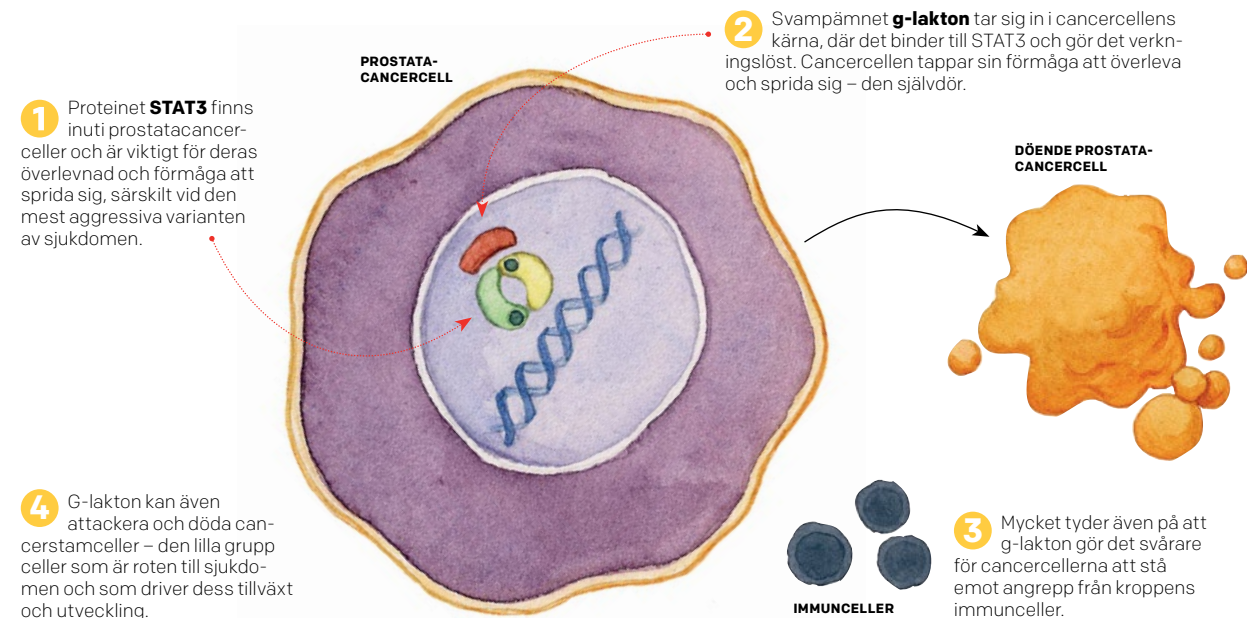
Särskilt intressant, tycker Anders Bjartell, är att g-laktone inte bara dödar vanliga prostatacancer-celler utan även cancerstamceller, en liten grupp celler som är "roten till det onda". Forskarna undersöker just nu också hypotesen att behandlingen, förutom sin direkta effekt på cancercellerna, även gör det svårare för dem att stå emot angrepp från kroppens eget immunförsvar.

Kemisterna i Lund har nu tagit fram små molekyler som är konstgjorda varianter av g-laktone. Dessa är effektivare än den naturliga varianten och har vissa egenskaper som gör att de kan fungera bra som läkemedel.

Forskningen har hittills skett med hjälp av odlade prostatacancer-celler och djurmodeller – och här har be-

MOLEKYLEN ANGRIPER ROTEN TILL DET ONDA

Den lilla molekylen g-laktone, som utvinns ur en svamp, har förmågan att blockera ett protein som är livsnödigt för prostatacancer-celler.



handlingen kunnat stoppa 90 procent av metastaseringen, det vill säga spridningen av cancer. Men det krävs studier med stora grupper patienter för att veta om en ny medicin verkligen fungerar.

– Vårt mål är att inom tre år kunna börja med kliniska studier där läkemedlet testas hos patienter, säger Anders Bjartell.

Även om forskningen just nu handlar om behandling i sena och aggressiva stadier av prostatacancer, snuddar

tanken lätt vid möjligheten att behandla i tidigare stadier.

Genom att behandlingen blockerar även cancerstamceller skulle det teoretiskt sett kunna bli möjligt att stoppa en begynnande spridning och hindra sjukdomen från att utvecklas vidare, säger Anders Bjartell.

Han betonar att det är en lång väg kvar till ett färdigt läkemedel och att mycket kan hända på vägen.

– Men hittills ser allt väldigt lovande ut.

FRÅN IDÉ TILL LÄKEMEDEL

Att ta fram ett nytt läkemedel är en mångårig och resurskrävande process i flera faser:

IDÉFAS: Laboratorietester av en rad olika ämnen.

PREKLINISK FAS: Ett lovande ämne testas på celler i provrör och djurmodeller. Här befinner sig forskningen om g-laktone just nu.

KLINISKA PRÖVNINGAR, FAS 1-3: Det nya läkemedlet börjar ges till människor. Behandlingseffekter och biverkningar studeras. Nyttan vägs mot riskerna.

GODKÄNNANDE: EU:s läkemedelsmyndighet eller Läkemedelsverket granskar de studier som gjorts och avgör om läkemedlet ska få grönt ljus för användning i sjukvården.

Har du frågor om cancer?

Välkommen att kontakta Cancerfondens informations- och stödlinje för information och känslomässigt stöd. Den som kontaktar oss får vara anonym och samtalen är kostnadsfria.

Ring 020-59 59 59

infostodlinjen@cancerfonden.se



Cancerfonden



»Din kropp är bara din«

Så är det. Din kropp är din och det betyder att du är dess högsta befälhavare. Men det betyder också att du bär ansvaret för den enda kropp du någonsin kommer att ha. Ditt enda liv finns i denna din enda kropp.

Vi har en enastående sjukvård i det här landet. Kanske är det därför som vi patienter ibland omyn-digförklarar oss själva, när vi överlämnar oss till den. Att bli i behov av vård innebär ju ofta att man är rädd för vad som ska hända, rädd för att det onda är obotligt.

Bland det värsta är förstås att få en cancerdiagnos. Själv har jag fått det två gånger. Först i tjocktar-men, sedan i prostatan. Eftersom jag är skådespelare har jag funderat en del runt patientrollen – och hittat två saker som jag tror är viktiga för att bemästra den:

1. Gör dig medveten om din kropp och dess svängningar.

Att min tarmcancer upptäcktes i tid be-rodde i hög grad på att jag la märke till en för mig oförklarlig och ovanlig trötthet. Jag hade turen att träffa en underbar lä-kare som inte gav sig förrän vi hade hittat felet. En tumör i tjocktarmen. Med hjälp av koloskopi fick jag vara med om resan i mitt inre tills vi kom fram till tumören, som jag tyckte såg vacker och ofarlig ut.

– Där har vi den, sa doktorn. Verkar inte ha hunnit så långt så den fixar vi snabbt.

– Jaha, sa jag. Men jag jobbar för fullt inför en premiär, kan vi vänta till våren?

Han tittade på mig med ett krokigt leende.

– Till våren behöver du ingen operation för då är du inte med längre.

Inom en vecka låg jag på operationsbordet och här sitter jag och skriver 20 år senare.

2. Ta befälet över din vård.

Ge inte cancer huvudrollen i ditt liv. Våga vara en krä-vande patient.

»Ge inte cancer huvudrollen i ditt liv.«



Skådespelaren Sven Wollter har varit drabbad av cancer två gånger.

När jag fick prostatacancer valde jag strålning på Radiumhemmet. Vid första besöket gav de mig ett schema där be-handlingstiderna var utspridda över hela dagarna.

Eftersom jag hade bestämt mig för att placera min cancer i en biroll bad jag dem: "Jag vill vara här varje dag klockan tio, se-

dan ska jag i väg och repetera."

De tittade på mig som om jag inte var riktigt klok, men jag insisterade. "Om ni tar hand om schemat, tar jag hand om mig – och ni hjälper mig att hålla modet uppe genom att göra som jag ber." Det gjorde de, och min prostata har skött sig utmärkt i 15 år nu.

Jag tror förstås inte att sådant här kan bota din cancer, men att försöka behålla din självkänsla och integritet kan hjälpa dig att stå ut med behandlingen. Och det kan vara halva segern.

SVEN WOLLTER

*Alla vet att motion är bra för hjärtat, men visste du att fysisk aktivitet också minskar risken mot flera av de vanligaste cancerformerna? Vi bad forskaren **Helene Rundqvist** reda ut de vetenskapliga bevisen.*

Forskningen talar för motion

Helene Rundqvist är en eldsjäl som känner starkt för att hjälpa till att öka vår kunskap om sambanden mellan fysisk aktivitet och cancer, som är hennes forskningsområde vid Karolinska institutet.

Samtidigt får budskapet inte feltolkas.

Ingen ska tro att den som drabbas av cancer efter att ha levt mindre hälsosamt har sig själv att skylla. Cancer uppstår i ett komplext samspel mellan ärftlighet, miljö och livsstil, och det går aldrig att veta hur cancerutvecklingen hos enskilda personer har startat.

– Det finns många patienter med cancer som har levt mycket hälsosamt, och många som lever ohälsosamt utan

att få cancer, betonar Helene Rundqvist.

Men om vi aktar oss för att skuldbelägga oss själva eller andra, och inte inbillar oss att motion ger garanti mot att bli sjuk, så har det växande vetandet om fysisk aktivitet och cancer mycket positivt att ge.

Tack vare ett stort antal forskningsstudier som pekar åt samma håll, vet vi i dag att fysisk aktivitet på ett tydligt sätt minskar risken för flera cancerformer. Starkast är bevisen vid tre former:

● **Tjocktarmscancer:** En samlad bedömning att de som är allra mest fysiskt aktiva har 25 procent lägre risk att insjukna än de minst aktiva.

● **Bröstcancer:** En sammanvägning av många studier pekar på att fysisk aktivitet kan minska risken att in-



Helene Rundqvist vill sprida kunskap om vad forskningen säger om hur träning kan påverka vår risk att utveckla cancer.

sjukna med 12–15 procent. Effekten kommer vid motion som höjer puls och andning. Bäst är att vara aktiv hela livet, men även att börja röra på sig mer efter 50 års ålder minskar bröstcancerrisken.

● **Livmoderkroppscancer:** Aktiva kvinnor har ungefär 30 procent lägre risk att insjukna än de som är inaktiva. Ju mer och intensivare man tränar, desto bättre är det. Men även låg-intensiv aktivitet, som lugna promenader, har effekt.

VID ANDRA CANCERFORMER är bevisläget ännu inte lika starkt, men kunskapen växer hela tiden. I en del studier har forskarna sett samband mellan en hög aktivitetsnivå och minskad risk också för bland annat blodcancer och cancer i äggstockar, lunga och bukspottkörtel.

Tidigare i år publicerades en stor studie med totalt 1,44 miljoner vuxna i USA och Europa. Forskarna kom fram till att måttlig och högintensiv aktivitet på fritiden gav lägre risk för hela 13 cancerformer.

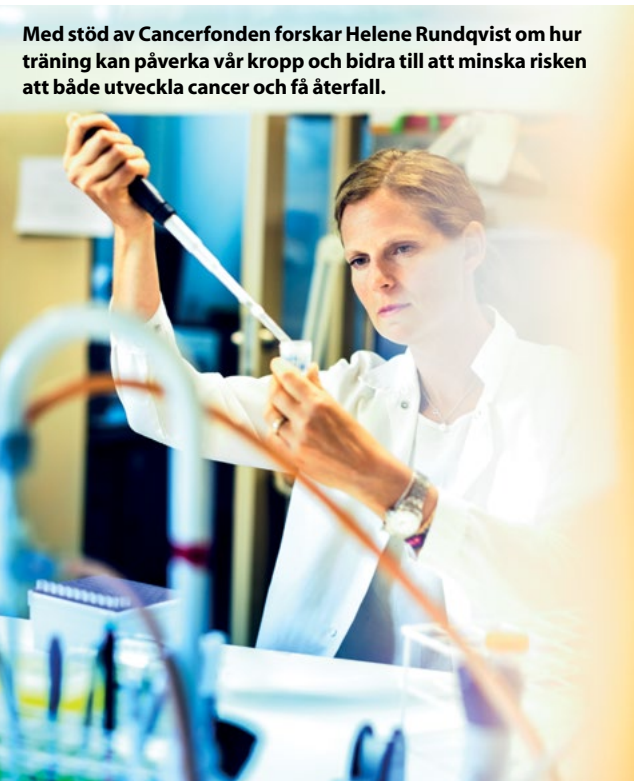
Hittills har man främst undersökt cancereffekterna av måttlig träning som påverkar puls och andning, exempelvis att gå, springa, skotta snö, simma och cykla. I dagsläget är det därför den typen av träning som kunskaperna angående cancer handlar om.

– Det kan mycket väl vara så att även styrketräning minskar cancerrisken, men det är ännu för tidigt att säga, förklarar Helene Rundqvist.

Det är även viktigt att undvika långa sammanhängande stunder av att sitta stilla i vardagen. Beläggen blir nämligen allt starkare för att mycket stillasittande ökar risken för hjärt-kärlsjukdom. En uppskattning baserat på de relativt få studier som gjorts på området pekar på att ett stillasittande liv kan höja risken för cancer med närmare 30 procent.

MOTION KAN INTE bara minska risken att insjukna i cancer – utan har även positiva effekter för den som drabbats. Cancerpatienter som erbjuds organiserad träning under behandlingen mår fysiskt och psykiskt bättre; de blir piggare och märker färre biverkningar, enligt studier.

Ny svensk forskning visar även att kvinnor med bröstcan-



Med stöd av Cancerfonden forskar Helene Rundqvist om hur träning kan påverka vår kropp och bidra till att minska risken att både utveckla cancer och få återfall.

”Studier tyder på att träning kan minska återfallsrisken”

cer som tränar under sin behandling uppskattar att fokus flyttas från sjukdomen och att de upplever bättre fysisk och psykisk hälsa.

Nästa fråga är om fysisk aktivitet till och med kan minska risken för återfall?

– Fler och fler epidemiologiska studier tyder på det. Sådana studier finns när det gäller bland annat prostatacancer, bröstcancer, tjocktarmscancer och äggstockscancer, säger Helene Rundqvist.

– Nu måste vi också lära oss mer om hur samhället och vården kan bli bättre på att stötta såväl patienter som friska att hålla sig aktiva.

HELENE WALLSKÄR



Helens hund Hero.

SÅ SÄGER REKOMMENDATIONERNA

- Cancerfonden och World Cancer Research Fund rekommenderar minst 30 minuters fysisk aktivitet de flesta av livets dagar. Intensiteten ska vara minst måttlig, exempelvis en cykeltur eller en snabb promenad. Puls ska öka och andningen bli djupare.
- Rekommendationer från WHO och Svenska Läkaresällskapet handlar om hur mycket vuxna bör röra sig ur ett totalt hälsoperspektiv. Dessa råd täcker behoven både för att minska cancerrisken, och för att uppnå hälsoeffekter under en cancersjukdom:
- ➔ Uthållighetsträna med måttlig intensitet – så att du får en lätt ökning av puls och andning – minst 150 minuter i veckan, eller med hög intensitet minst 75 minuter i veckan.
 - ➔ Träna muskelstyrka minst två gånger i veckan. 8–10 övningar och 8–12 repetitioner av varje.
 - ➔ Undvik långa stunder av stillasittande.

Det händer i kroppen

Vad är det som händer i våra kroppar när vi motionerar som minskar risken för cancer? Forskarna är ännu inte helt säkra, men det finns flera hypoteser:

HORMONER

En hel del pekar på att fysisk aktivitet minskar risken för vissa cancerformer genom att påverka nivåerna av hormoner, som bildas i hypofysen. Till exempel genom att sänka nivåerna av östrogen, som är en riskfaktor för bröstcancer och livmoderkroppscancer. Fysisk aktivitet sänker också mängden av tillväxthormonet IGF1 i kroppen. Höga IGF1-nivåer ökar risken för cancer, och djurstudier visar att tumörutvecklingen minskar om IGF1 tas bort. Men sambanden är inte helt klarlagda än.

IMMUNFÖRSVARET

I benmärgen bildas kroppens försvarare – immuncellerna – och en teori är att dessa är inblandade. Träning verkar nämligen göra olika typer av immunceller bättre på att hitta och döda cancerceller. Studier om hur detta påverkar cancerrisken pågår.

TJOCKTARMEN

Motion leder till snabbare passage genom tarmen, och det finns teorier om att det ger en kortare exponering för cancerframkallande ämnen i kosten.

VIKTEN

Att vara fysiskt aktiv minskar risken för övervikt, som i sig är en riskfaktor för cancer.

INFLAMMATION

Att ha ett låggradigt, kroniskt inflammationstillstånd i kroppen verkar öka risken för cancer – och fysisk aktivitet kan minska den typen av inflammation. Men än saknas entydiga bevis för att minskad inflammation till följd av fysisk aktivitet verkligen har effekt på cancerrisken.

ARVSMASSAN

Kanske kan fysisk aktivitet minska cancerrisken genom att skydda mot skador i arvsmassan, vårt DNA. Att kroppen förlorar förmågan att reparera skador i DNA är nämligen en bidragande orsak till cancer – och träningsstudier visar att motion ökar denna reparationsförmåga. Men än så länge saknas bevis för att det i sin tur har inverkan på cancerrisken.



Att träna på gym fanns inte på kartan för Bertil Dovelius innan han blev sjuk. Nu vill han aldrig sluta.

»Det friska i mig tar över«

Bertil Dovelius är i sitt livs form – 75 år gammal och mitt under pågående strålbehandling. Han är en av 600 cancerpatienter som bidrar till att ta reda på om träning kan minska trötthet under behandling. Och kanske till och med återfallsrisken.

Pannan skrynklas ihop när Bertil Dovelius sträcker ut benen i ”benpressen”. – Den här apparaten är tuff, men en av mina favoriter. Det bränner här!

Han pekar på lårmusklerna. Höjer sedan motståndet till 70 kilo. Det är svårt att tro att han fyller 75 i år, och sedan ett halvår tillbaka får en tuff strålbehandling för prostatacancer.

– Jag har aldrig varit i så bra form. Tidigare har jag mest promenerat och ägnat mig åt trädgårdsarbete. Jag hade aldrig kunnat drömma om att jag skulle träna i apparater när jag blev gammal, än mindre när jag blev sjuk!

Bertil Dovelius är en av åtta cancerpatienter som denna eftermiddag tränar tillsammans på Friskis & Svettis i Uppsala under ledning av en instruktör. Gruppen ses på gymmet två gånger i veckan, och lika ofta tar han fram stavarna och går så raskt han orkar. Något som sannolikt aldrig blivit av om det inte vore för den där frågan han fick direkt efter första besöket hos onkologen: ”Vill du vara med i en träningsstudie?”

– Efter cancerbeskedet blev jag helt förstörd. Men när jag fick det erbjudandet släppte fixeringen vid cancer. Fokus flyttades till att klara övningarna på gymmet, vilket rent terapeutiskt har varit helt suveränt.

Studien kallas Phys-Can och pågår även i Lund och Linköping. Totalt 600 patienter med bröst-, tarm- eller prostatacancer som behandlas med strålning, cytostatika eller hormoner ska utföra gruppträning på gym och konditionspass på egen hand. Syftet är att se om det minskar den förlamande trötthet, fatigue, som drabbar många patienter.

FÖR CANCER BEHÖVER inte vara ett hinder för fysisk aktivitet, enligt Karin Nordin, forskningsledare och professor vid Uppsala universitet.

– Forskning visar att konditionen är en av de faktorer som är starkast kopplade till överlevnad, hos både friska och

cancerpatienter. Och eftersom personer som haft cancer har ökad risk för hjärt-kärlsjukdom har de än större anledning att hålla sig i form.

Träningen kan även göra att patienterna tål behandlingen bättre och klarar av högre doser. Därför hoppas forskarna att motion kan minska risken för återfall. För att undersöka det ska deltagarna följas under tio år efter den halvårslånga träningsperioden inom studien. Förhoppningen är även att patienterna snabbare kan gå tillbaka till sitt arbete.

Men orken då? Är det inte mycket begärt att man mitt under en ansträngande behandling ska mäkta med att träna?

– Deltagarna gör så mycket de förstår. Det viktiga är att i alla fall göra något, säger Karin Nordin.

Bertil Dovelius intygar att det varit motigt att ta sig i väg ibland. Särskilt den sista tiden, då tröttheten varit extra påtaglig.

– Men när jag väl är här känns det som att det friska i mig tar över. Annars hade jag nog legat hemma och slickat mina sår.

Han slår sig ner i en apparat kallad ”bröstpressen”. Växlar upp tyngden till 17 kilo och ler.

– Det här är ett tortyrredskap! Nu börjar allvaret.

I en liten bok noterar Bertil Dovelius vikt, antal repetitioner och hur jobbigt det känns på en skala ett till tio efter varje övning. Innan gymträningen lämnade alla deltagare även ifrån sig pulsarmband som de haft på sig under sin senaste konditionsträning, som de utför 2,5 timmar per vecka. Allt för att

forskarna ska kunna följa hur hårt deltagarna verkligen tränar.

– Det är ingen tvekan om att träning är bra för cancerpatienter. Däremot är det osäkert hur tuff motionen bör vara för att ha bästa effekt, vilket vi undersöker nu, säger Karin Nordin.

Deltagarna lottas därför till måttlig eller högintensiv träning, med olika grader av stöd för att se vilken hjälp patienterna behöver. Den måttliga varianten, som Bertil deltar i, innebär förutom gymträningen även konditionspass, till exempel stavgång eller joggning.

DEN HÖGINTENSIVA VARIANTEN omfattar tuffare gympass och 75 minuters intervallträning, och betecknas som ”mycket ansträngande”.

– Vi vill ta reda på vilken slags träning vården bör rekommendera, och få i gång en rehabilitering som omfattar fysisk träning. I dag får patienter väldigt lite rådgivning om detta och det bidrar till att många inte tränar. Vi har också sett i studier att anhöriga tror att det är skadligt och därför hindrar den som är sjuk från att motionera.

Bertil Dovelius avslutar träningspasset med ”plankan” medan resten av gruppen hejar på. Till sist skakar hela kroppen och Bertil utstöter ett ”äh så fruktansvärt”, men håller ändå ut i tre minuter – dagens rekord.

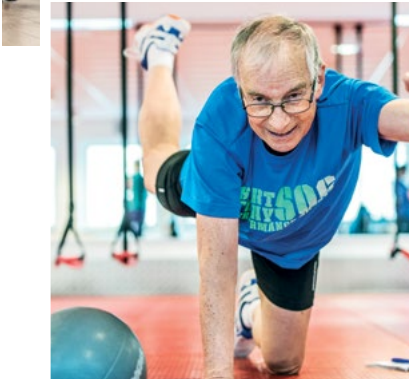
Han har bara ett par veckor kvar inom studien, men är fast besluten att hålla i gång även efter det.

– Jag tänker fortsätta träna så länge jag kan stå på benen!

HANNA ODELFORS

»Terapeutiskt har träningen varit suverän.«

Fokuset på att klara övningarna på gymmet hjälper Bertil Dovelius att släppa tankarna på cancer.



STÖTTAR TVÅ TRÄNINGSTUDIER

➡ Cancerfonden stöttar även en annan träningsstudie, Optitrain, där forskare vid Karolinska institutet utvärderar olika träningsprogram, bestående av intensiva gym- och/eller konditionspass, bland bröstcancerpatienter som får cytostatika.

Målet är bland annat att se om den högintensiva träningen kan minska biverkningar som illamående och trötthet, samt om den får kvinnorna att må bättre psykiskt.

Träningsstudien Phys-Can stöts av Cancerfonden med två miljoner kronor per år under fem år. Optitrain stöts med 500 000 kronor per år under tre år.

FOTO: MAGNUS LIAM KARLSSON

FOKUS PÅ BRÖST

1 LANDSKRONA Trots att antalet bröstcancerfall ökar i Sverige är det fortfarande få kvinnor som lär sig att undersöka sina bröst. Den 15 oktober anordnar Landskrona stad därför folkhälso-initiativet "Lär känna dina bröst".

– Det är en förebyggande insats för att öka chansen att kvinnor upptäcker förändringar i bröstet tidigare, säger Catarina Persson, folkhälsosamordnare i Landskrona.

Genom praktiska övningar och föreläsningar erbjuds alla kvinnor i Landskrona möjligheten att lära sig hur ett friskt bröst – och ett bröst med en förändring – känns. I samband med evenemanget samlas även pengar in till Cancerfonden.

På Landskrona teater kommer också Elisabeth Ohlson Wallins fotografier i den uppmärksammade utställningen "Bröst" visas, och besökarna kan se Cancerfondens samtliga Rosa band sedan 2006.



Skådespelaren Claire Wikholm är ett av många kända ansikten i fotoutställningen "Bröst".

"Min mamma inspirerade många"

2 STOCKHOLM För fem år sedan när Simon Röse skulle åka utomlands med sina kompisar, fick hans mamma Jeanette bröstcancer. I januari i år orkade hennes kropp inte mer. För att hedra sin mamma startade Simon en insamling.

Han skrev en text om sin mamma och insamlingen på sin Facebook-sida och på bara några dagar lyckades han samla in 200 000 kronor som han skänkte till Cancerfonden och Barncancerfonden.

– Det känns helt otroligt. Mamma har inspirerat så många genom hur hon tacklade sjukdomen och jag känner att jag vill inspirera andra genom att berätta om henne.

TACK TILL

Uno Hjortsberg

Stockholm, som testamenterade 844 000 kronor till Cancerfonden. Pengarna ska användas till minne av Karin och Uno Hjortsberg.

Testamenten står för 37 procent av Cancerfondens insamlade medel. Cancerfonden är befriad från kapitalvinstskatt, vilket gör att en gåva som testamenteras går direkt till Cancerfonden.

Simon ville hedra sin mamma.



Hela Sverige ger

Ett axplock av de 8 129 insamlingar som pågår för Cancerfonden.

9 oktober kan Uddevallas alla vovvar, mattar, hussar delta i en rosa promenad, hälsar initiativtagaren Anki Frisk. Läs mer på Facebook-sidan Rosa hundpromenad mot cancer/Uddevalla. Fler rosa promenader ordnas på andra håll i oktober.



"Alla har bekanta som drabbats"

6 NINA LÖRNELL i Ljungskile är månadsgivare till Cancerfonden sedan år 2000.

Varför blev du månadsgivare?

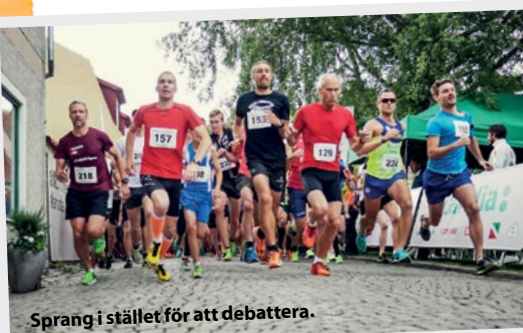
– Jag vill bidra regelbundet till den viktiga cancerforskningen. Jag bidrar till flera olika organisationer, men just cancer har vi haft väldigt mycket i min familj så därför känns det angeläget.

Vad hoppas du att dina pengar ska användas till?

– Jag vill att pengarna går till den forskning som är mest angelägen för tillfället, och det litar jag på att Cancerfonden bedömer på bästa sätt. Den är en förtroendeingivande organisation.

Vilka erfarenheter har du själv av cancer?

– Lyckligtvis har jag själv inte drabbats men många i min närmsta familj har blivit cancersjuka. Mina föräldrar dog av tarm- respektive levercancer, och även många andra i min släkt har drabbats. Cancer är en obehaglig närvaro i livet. Alla har ju vänner och bekanta som drabbats. Den är överallt och det känns väldigt otäckt.



Sprang i stället för att debattera.

Politiker sprang för forskningen

5 VISBY Under årets politikervecka arrangerade Cancerfondens nya huvudpartner Skandia Almedalsloppet – och startavgiften gick till cancerforskningen. Flera av de cirka 330 löparna var politiker.

– Det här sätter fokus på bra saker: att röra sig och så går ju pengarna till Cancerfonden, sa riksdagsledamoten Jakob Forssmed (KD).

Skandia har sedan 1988 samlat in 130 miljoner till cancerforskningen genom en sparfond.

Vill du hedra någon som drabbats eller bara stötta kampen mot cancer? Läs om hur du startar en insamling på cancerfonden.se under fliken "Stöd oss".

3 FORSKNINGSRAMSTEG inom TARMCANCER – sedan Nina blev givare:

2004 Ny forskning gör att alla med ändtarmscancer börjar undersökas med magnetkamera, vilket gör det möjligt att välja vilken typ av förbehandling varje patient har bäst nytta av.

2008 En nordisk studie visar att cytostatika och strålbehandling ger bättre resultat vid avancerad ändtarmscancer. Det bidrar till att minska återfallen dramatiskt.

2015 En första studie pekar på att nya så kallade immunterapier tycks fungera hos vissa patienter som annars har en dålig prognos. Forskning om detta pågår.

IDAG Cancerfonden stöttar 65 projekt om cancer i mag-tarmkanalen. De syftar till alltifrån att förbättra diagnostiken till att hitta nya måltavlor för behandling.

Rock för livet

3 HULTSFRED En helg i augusti fylldes en småländsk folkpark med rockmusik i kampen mot cancer. Då skänkte festivalen This is Hultsfred en scen till insamlingen "Rock mot cancer", som Peter Knutsson driver. Peters mamma dog i cancer år 2012, men hennes inställning till livet – att aldrig någonsin ge upp – lever kvar genom Peter. Två år efter mammans bortgång gick Peters pappa bort i samma sjukdom, och insamlingen är tillägnad föräldrarnas minne. Genom konserter runt om i landet har Rock mot cancer samlat in omkring 400 000 kronor sedan starten.



Peter Knutsson driver "Rock mot cancer".

Alexandra Hallgren samlar in pengar till forskningen.



"Ger mig hopp"

4 GÖTEBORG När Alexandra Hallgren var sju år dog hennes mamma i cancer. Men det stannade inte där, genom åren har fler i Alexandras direkta närhet drabbats. För ett år sedan startade hon därför en insamling för Cancerfonden, till minne av sin mamma.

Målet var att samla in 1 000 kronor, vilket gick på en timme. Nu har insamlingen inbringat över 36 000 kronor till cancerforskningen.

– Insamlingen ger mig hopp eftersom den ständigt påminner mig om att vi är många som tillsammans kämpar mot cancer. När vi hjälps åt att samla in pengar hjälps vi också åt att föra forskningen framåt, säger Alexandra Hallgren.

ÄRLIGHET *skapar trygghet*

Vad säger jag till barnen? Det var Pamela Anderssons första tanke efter diagnosbeskedet. Två saker har hon hållit fast vid: Att aldrig försöka dölja sanningen. Och en enkel mening som ger tröst.

Text HANNA ODELFORS Foto MARTIN STENMARK

En mjuk hand på axeln, en lugnande röst som säger exakt de ord Pamela behöver höra. "Du är okej. Och dina barn mår bra."

Det är juli 2012. Pamela har fallit ihop under en löprunda och precis vaknat upp på St Görans sjukhus i Stockholm. Med slangar överallt, en syrgasmask över ansiktet, och i huvudet ekar den sista tanken hon hade just innan kollapsen: "Nu dör jag."

Sjuksköterskans ord hinna precis hejda den annalkande paniken innan den bryter ut.

– Jag är så tacksam att hon förstod precis vad jag behövde höra när jag vaknade: att allt gått bra – och att mina barn mår bra. Som mamma tänker man inte i första hand på sig själv utan på barnen, även om de inte var med när jag föll ihop.

Veckan som följde var barnen – Valentina, då 5 år, och John, 8 år – hos

sin pappa, Pamelas exmake. För att inte oroa dem berättade Pamela inte om kollapsen, som hon fortfarande hoppades var en engångshändelse.

Måndagen efter kom barnen till Pamela, och på tisdagen ringde de från Karolinska: provsvaren hade kommit, hon måste dit dagen efter. "Och ta någon med dig."

Det var svårt att få de orden till något positivt.

"Vad ska jag säga till barnen" var en av de första frågor Pamela lyckades formulera mitt i chocken efter beskedet. För hur berättar man det ogripbara? Att mamma har en hjärntumör som inte går att operera bort. Att ingen vet hur länge hon har kvar. Kanske en månad, kanske några dagar.

Svaret som en sjuksköterska gav tog Pamela fasta på: "Vad du än säger, ska du inte ljuga. För det slår tillbaka vare sig du lever eller inte."

MINNENA AV HUR hon och exmaken Magnus berättade för barnen är vaga. Hjärnan förtränger det mest outhärdliga. Men situationen finns med i den bok Pamela gett ut om sjukdomstiden.

"Mamma har en sak i huvudet som inte ska vara där, så mamma måste vara på sjukhus ett tag."

Därefter: Johns och Valentinas rädda, vaksamma ögon. Pamela som kämpar för att trycka tillbaka tårarna. Försöker vara stark, inte skrämma barnen.

Desto klarare är minnena från ett tillfälle några dagar senare, när Pamela och barnen åkt till mormors hus i Hudiksvall. John är vaken på natten och gråter otröstligt i Pamelas famn. Frågar: "Mamma, ska du dö?"

– Det var så fruktansvärt hemskt. Jag var rädd och hade sådan ångest själv, men ville inte föra vidare det till barnen. Samtidigt



Pamela vägrar låta hjärntumören knäcka hennes livsglädje – en inställning hon tror smittar av sig på barnen Valentina och John.



Tumören har gått in i viloläge och just nu mår Pamela bra.

PAMELA ANDERSSON

ÅLDER: 51 år. **BOR:** Lägenhet på Lilla Essingen i Stockholm.

FAMILJ: Maken Christer Skog, John, 12 år och Valentina, 10 år. Fyra bonusbarn.

DIAGNOS: Astrocytom, en form av hjärntumör. **GÖR:** Chefredaktör för tidningen Topphälsa och ambassadör för Cancerfonden, bland annat. Har skrivit boken "Jag ska inte dö i dag" om sin resa med cancer (Bonnier Fakta).

KOPPLAR AV: Med läsning, resor och kvällar i stugan utanför Hudiksvall.

hade jag hela tiden ringande i öronen att jag inte fick ljuga. Då kom jag på, och sa till honom, "jag ska inte dö i dag". För så snabbt hade läkarna sagt att det inte skulle gå. Och så lade jag till "och jag ska inte dö i morgon heller".

De orden har tröstat många gånger sedan dess. Det korta tidsperspektivet räcker långt för barn i den åldern, menar Pamela.

"Jag ska inte dö i dag" blev sedan titeln på den bok om sjukdomstiden som hon gett ut.

– Jag är tacksam över att jag, mitt i paniken den natten med John, kunde hitta något att säga som blev bra. De två meningarna är fortfarande ett mantra, som jag tror att barnen känner sig trygga med.

och barnen pratat om, även om de inte gått in på detaljer eller odds.

Pamelas medvetna strategi är att fokusera på nuet och det som är positivt; en inställning hon tror smittar av sig på barnen.

– Jag tror på fullt allvar att de inte ser mig som sjuk längre. Vi gör en massa saker, och när jag får ont i huvudet säger jag inte det till dem. Och herregud, vilken förälder har inte ont i huvudet ibland?

Samtidigt kastas både hon och barnen lätt tillbaka in i rädslan och oron. Det kan räcka med en bild eller en doft som väcker minnen från den första, turbulenta tiden efter diagnosen.

– På det viset är det fruktansvärt jobbigt att barnen ska behöva leva med detta.

Pamela har funderat på om det vore bättre att förtiga hur allvarlig sjukdomen är, men har landat i att det är bättre att vara öppen och ta barnens oro på allvar. Däremot tar hon inte upp ämnet själv, utan svarar bara på frågor.

– Man glömmar lätt att barn säl- lan kommer med följdfrågor. De vill ha svar på något, sedan går de vidare och frågar om de får glass. Då tror jag att det är viktigt att inte fortsätta prata om sjukdomen, inte ge för mycket information.

PAMELA TROR ATT hon lyckats hålla sin värsta ångest och skräck inför döden ifrån barnen. Hon har försökt att inte bryta ihop inför dem, och det har gått för det mesta. Men barn uppfattar mer än man tror.

Särskilt minns Pamela när Valentina, då 7 år, var hemma hos en nära vän till familjen och blev riven av en katt. Hon grät inte, men när vännen frågade om det gjorde ont erkände Valentina att hon grätit lite i smyg tidigare. Och så lade hon till: "det gör mamma också".

– När jag fick höra det bröt jag ihop. Hon hade uppmärksammat att jag gick undan och grät i smyg ibland.

I dag påverkas familjelivet knappt alls av hjärntumören. Men tiden månaderna efter operationen för fyra år

var Pamela extremt hjärntrött. Orken räckte bara till att träna, som Pamela gjort nästan varje dag efter diagnosbeskedet eftersom hon är övertygad om att det hjälper henne, och till att vara med barnen.

Räddningen för att få vardagen att gå runt hette Christer. Mannen hon är gift med nu, men bara haft en enstaka date med före diagnosbeskedet. Han som knappt hade träffat barnen, men som efter operationen flyttade in och drog hela lasset med matlagning, städning och tvätt.

– Det fanns inte på kartan att jag skulle ta fram en dammsugare eller plocka i diskmaskinen. Prioriteringen var barnen. Christer kände ju inte dem, men jag tror att det fungerade så pass bra eftersom de såg vad han gjorde för mig. Och de tyckte nog att det kändes tryggt att han var där när de inte var det.

Nu är John tolv år och Valentina fyller snart tio. Ju äldre de blir, desto mer förstår de om sjukdomen och på det sättet är vetskapen om den jobbigare nu. Men mantrat, "jag ska inte dö i dag, och inte i morgon heller" räcker



Pamelas fokus på det som är bra i tillvaron tror hon har smittat av sig på John och Valentina. I bakgrunden bonusbarnet Kalle.

fortfarande långt.

Pamela grubblar ibland på om det finns saker hon och barnens pappa borde gjort annorlunda. Men grundkänslan är ändå att deras sätt att prata

om sjukdomen känns rätt, och att de gjort så gott de kunnat.

– Jag hoppas att barnen också kommer att tycka det när de växer upp. Att de gjorde så gott de kunde. ●

"Lyssna efter vad barnet frågar om"

Att berätta för sina barn att man har cancer kan ofta vara tuffare än att få själva sjukdomsbeskedet.

Den som fått ett cancerbesked är ofta orolig och rädd själv, och tänker ofta de värsta tankarna om vad som kan hända. Därför kan det vara bra att inte berätta för sina barn direkt, utan låta informationen sjunka in någon dag, enligt Margareta Hedström, familjeterapeut på Radiumhemmet i Stockholm.

– Landa i beskedet själv först. Samtidigt brukar barn märka att något hänt så man bör inte dröja för länge. Men det är otroligt tufft att berätta. Det är bra om den andra föräldern eller en annan vuxen är med.

"Hur ska jag berätta" är den vanligaste frågan hon får från cancerdrabbade föräldrar.

– Var så konkret du kan. Säg till exem-

pel att man hittat en knöl och var den sitter, berätta vad som ska göras åt den. Det ger trygghet. Vänta gärna med att berätta tills du fått den informationen från läkaren så att du med enkla ord kan sammanfatta för barnet.

Hur mycket bör man berätta?

– Det är viktigt att vara sanningsenlig, men inte ge för mycket detaljer. Lyssna på vad barnet frågar efter. Men många

barn frågar inte så mycket, så när det uppstår brytpunkter i behandling eller prognos behöver man själv ta initiativet.

Även om prognosen ser dålig ut – låt barnet behålla hoppet, betonar Margareta Hedström.

– Om man tar en bit i taget kan det ändå gå att ha hoppet kvar, utan att ljuga. Har man själv inte så mycket hopp är det bra att söka familjestöd.

SÅ KAN DU GÖRA

➡ **Gör barnet delaktigt:** berätta hur behandlingen ska gå till.

➡ **Prata om ifall det kommer att bli någon skillnad i barnets vardag, det funderar barn ofta på.**

➡ **Har du barn i olika åldrar kan du berätta vid olika tillfällen för att anpassa nivån. Men låt det inte gå för lång tid emellan, så att någon känner sig utelämnad i efterhand.**

➡ **Säg att du ska berätta om det blir någon förändring. Då behöver barnet inte gå runt och undra. Glöm inte att berätta om den löpande processen och om sådant som går som det ska.**

Låt tid bli årets julklapp

Hos en familj där någon drabbats av cancer står en sak högt upp på önskelistan: mer tid tillsammans. Med Cancerfondens jullotter är ni med och stöttar den livsviktiga cancerforskningen som gör att fler får fira jul med nära och kära i framtiden.

En lott kostar endast 100 kronor och överskottet går till Cancerfonden.



Köp jullotter på cancerfonden.se/jul eller ring 020-59 59 59

Cancerfonden

Vi som vilar

En nära vän berättade att hon under en sjukdomsperiod var så fruktansvärt trött. Hon låg mest i soffan och tittade på en bård på väggen, och var tillfreds med det. Det fanns inget alternativ. Hon sparade den lilla kraft hon hade för att kunna umgås med barnen när de kom hem från skolan. Hennes man tog hand om allt där hemma.

När mina barn flyttade hemifrån och kom hem på middag blev de ofta så trötta att de somnade på soffan efter maten. Jag tänkte att vuxenlivet tog kraft i anspråk, när de kom hem och tankade trygghet kunde de slappna av, och då kom tröttheten.

Det är lättare att vila när någon annan håller ställningarna, när man vet att någon finns där och sanktionerar vilan. När vi får lov. När någon säger till småbarnsföräldern med ständig sömnbrist att gå och lägga sig en stund. När någon vakar över oss, och unnar oss att koppla av.

JAG TYCKER ATT vilan är sorgligt underskattad i dagens samhälle. Vi fokuserar nästan alltid på aktivitet. Så till den milda grad att människor börjar få dåligt samvete när de sitter. "Hur har din dag sett ut?" "Jag vilade mest." Det är lite pinsamt, tillför inte så mycket till ditt varumärke. "Jag gillar att ta det lugnt" är inget du framhåller i ditt CV. Du inhöstar inga applåder.

Sömnen är viktig, den pratar vi om. Vikten av att varva ned för att kunna somna, om hur sovrummet bör se ut och om olika typer av sömn.

Men vem för vilans talan? Jag vill uppvärdera den, den är en rättighet. Vilan är din värdefulla vän. Inte bara när du är trött eller sjuk eller behöver ta en paus, utan för att det är skönt. Lugnet läker kroppen och känslor bearbetas; vi återhämtar oss och hittar hem till oss själva.

Att vila handlar om att släppa taget, att vara buren och hållen, att känna att det finns ett underlag. I vilandet når vi djupt inom oss själva, blir klarsynta och saker faller på plats. Du är klok när du vilar.

Jag har jobbat med många olika avspänningstekniker, men den enklaste bilden för att kunna slappna av är den som man lär sig i förskolan. "Tänk på en okokt spagetti,



*»Att vila är att släppa taget.
I vilandet når vi djupt inom
oss själva, blir klarsynta
och saker faller på plats.«*

låtsas sen att du är en som är kokt." Prova, och du märker att kroppen blir alldeles lealös. Att vila är en rörelse nedåt, en mjuk båge, som att ge efter i en hängmatta. Välkommen till den hemliga klubben "Vi som vilar".

GUDRUN KHEMIRI

Fysioterapeut och taiji qigong-instruktör.
Pratar i *Tankar för dagen* i Sveriges radio P1.



VAD VILL DU FRÅGA OM LIVET MED CANCER?

Yvonne Brandberg är psykolog vid Radiumhemmet och sakkunnig på Cancerfonden.

Hon svarar på dina frågor om livet med cancer – som drabbad eller anhörig.

Skicka in din fråga till raddalivet@cancerfonden.se.

”Deras omtanke irriterar mig”

Jag är svårt sjuk i cancer, drygt 70 år, och har en begränsad tid kvar. Mina vuxna barn tjarar på mig att jag ska ta det lugnt och inte anstränga mig. Men jag har alltid tränat och rört på mig. Jag förstår att de menar väl men jag blir irriterad på deras omtanke. Jag vill inte såra dem, men det är jag som är deras pappa och inte tvärtom. Hur ska jag få dem att förstå att jag måste få göra på mitt sätt?

TRÖTT PÅ ATT VARA PATIENT

SVAR Klart att du inte vill såra dina barn, men de vill nog egentligen inte heller begränsa dig. Troligen tjarar de för att de är rädda om dig, och tror att ditt tillstånd kommer att förvärras av att du anstränger dig. Du antyder också att det är påfrestande att de daltar med dig, du som är deras pappa. Jag föreslår att du pratar med dina barn, antingen var och en för sig, eller med dem tillsammans. Utgå från att

de faktiskt vill dig väl, men inte riktigt vet vad som är bäst för dig. Berätta att du mår bra av att vara så aktiv som möjligt, och att du tycker om att anstränga dig och att det ger ditt liv innehåll trots att du är sjuk. Jag antar att du också pratat med din behandlande läkare om eventuella begränsningar? Förhoppningsvis har du berättat för läkaren hur du hanterar din sjukdom, bland annat genom att träna och anstränga dig, och har fått läkarens synpunkter på din livsstil. Den informationen kan du hänvisa till. Psykologisk forskning har dessutom visat att risken för depression minskar om man är aktiv och engagerad. De flesta läkare och annan sjukvårdspersonal rekommenderar en aktiv livsstil om man orkar med det. Det gäller ju att ”leva” så länge som möjligt.

”Min särbo drar sig undan”

Min särbo sedan tre år är sjuk i cancer. Nu har hon börjat dra sig undan; hon vill inte tala med mig och hon vill inte att jag ska höra av mig. Vi har inte grälat, men det är som om jag inte får plats i hennes liv längre. Hon vill träffa sina barn som hon har sedan tidigare och att jag ska hålla mig undan. Jag är förtvivlad och vet inte hur jag ska förhålla mig. Jag älskar henne fortfarande.

OROLIG MAN

SVAR Du befinner dig i en svår situation där din särbo börjat dra sig undan medan du fortfarande älskar henne och vill vara tillsammans. Det är svårt att veta hur hon tänker och vilka skäl hon har för att inte vilja ha kontakt med dig. Det kanske inte alls har med sjukdomen att göra?

Eller så upplever hon, som många cancerpatienter gör, att tiden är begränsad och att hon vill prioritera sina barn och tillbringa så mycket tid som möjligt med dem. Jag uppfattar det som att du har försökt att få kontakt med henne, eftersom hon har uttryckt att hon vill att du håller dig undan och lämnar henne i fred. Jag förstår om du känner dig helt maktlös, men mitt råd är ändå att du försöker att respektera hennes vilja genom att inte tränga dig på med telefonsamtal, sms eller besök.

Däremot föreslår jag att du skriver ett brev till henne där du förklarar hur du uppfattar situationen, samt frågar hur hon tänker kring er relation och om hon vill fortsätta den. När man skriver vanliga brev hinner man tänka efter, och på så sätt undvika förflugna ord.

Det ger också henne en möjlighet att i lugn och ro fundera över sin relation till dig och hur hon vill ha det. Det finns förstås en risk att hon inte svarar, och den måste du räkna med om du skickar brevet.

När man skriver vanliga brev hinner man tänka efter, och på så sätt undvika förflugna ord.



ILLUSTRATION LOVISA OLIV

DET HÄR ÄR CANCERFONDEN

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Målet är att fler ska överleva och färre ska drabbas av cancer.*

För att nå dit arbetar vi med forskningsfinansiering, kunskapsspridning och påverkansarbete.

Cancerfonden är en betydande finansär av svensk cancerforskning. Varje år finansierar vi cirka 450 forskningsprojekt.

Cancerfonden har inga statliga bidrag utan är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag.

Svensk insamlingskontroll, SI, beviljar 90-konto till ideella organisationer och säkrar att insamlingsverksamheten håller hög kvalitet.

SI godkänner upp till 25 procent i insamlings- och administrationskostnader för att tillåta ett 90-konto. Med cirka 14,2 procent (2015) ligger Cancerfonden med god marginal under SI:s procentgräns.

**Cancer är samlingsnamnet på cirka 200 olika sjukdomar som kännetecknas av onormal celledelning. Mer än 60 procent av dem som får en cancerdiagnos blir friska. Cancer är den vanligaste dödsorsaken före 80 års ålder.*

CANCERFONDEN ...

- ➔ grundades 1951 med syfte att stärka svensk cancerforskning
- ➔ delade 2015 ut 436 miljoner kronor till svensk cancerforskning
- ➔ finansierar de bästa forskningsprojekten i nationell konkurrens
- ➔ har inga statliga bidrag
- ➔ har 5 600 kontakter varje år via Informations- och stödlinjen
- ➔ har 56 anställda
- ➔ har sedan starten delat ut över nio miljarder kronor till svensk cancerforskning

Cancerfonden



SÅ HÄR KAN DU BIDRA

● BLI MÅNADSGIVARE

Starta ett regelbundet givande på cancerfonden.se eller ring 020-59 59 59. Du väljer själv hur ofta och hur mycket du vill ge.

● GE EN GÅVA

På cancerfonden.se kan du enkelt ge en gåva med ditt vanliga betalkort eller via din internetbank. Du kan också sätta in valfritt belopp på plusgiro 90 1986-0 eller bankgiro 901-9514.

● GE EN MINNESGÅVA

Hedra minnet av en närstående. När du skänker en minnesgåva får anhöriga ett vackert minnesblad med en personlig hälsning. På cancerfonden.se skänker du enkelt din minnesgåva eller engagerar familj och vänner genom att starta en minnesinsamling. Du kan även ringa in din minnesgåva på telefon 020-59 59 59.

● TESTAMENTERA

Att testamentera till Cancerfonden är att ge en gåva för livet. Ett testamente till Cancerfonden kan omfatta alla slags tillgångar. Då Cancerfonden är skattebefriad kan vi avyttra de värdepapper, fastigheter och bostadsrätter vi ärver utan att behöva betala kapitalvinstskatt. Som testamentstagare tar vi ansvar för att testamentet verkställs på ett respektfullt sätt.

● BLI STÖDMEDELM

Ett stödmedlemskap i Cancerfonden kostar 200 kronor per år. Som stödmedlem får du varje år fyra nummer av Rädda Livet och kan där följa Cancerfondens verksamhet och forskningens framsteg.

● KÖP LOTTER

Cancerfondens Rikslotteri är ett skraplotteri där hela överskottet går till Cancerfonden. Lotterna köper du på vår webbplats, cancerfonden.se.



● AKTIEGÅVA

Du kan skattefritt skänka utdelningen från dina börsnoterade aktier till Cancerfonden, dock före bolagsstämman. Ta hjälp av din bank eller besök oss på cancerfonden.se.

● BLI FÖRETAGSVÄN

Välj ett digitalt företagspaket från 5 000 kronor. Som Företagsvän får ni bland annat banners till er webbplats och vårt digitala nyhetsbrev. Beställ direkt på cancerfonden.se/foretagsvan eller ring 020-59 59 59.

● BLI SPONSOR

Cancerfonden erbjuder företag unika möjligheter att arbeta med sponsring, både i kampanj och på årsbasis. Kontakta Ellen Mattsson: ellen.mattsson@cancerfonden.se för mer information om aktivering genom produktförsäljning och kommunikation.

B-POST

Retur till:

Cancerfonden

101 55 Stockholm

90 SVENSK
INSAKLINGS
KONTROLL

Köp årets rosa band

Bandet säljs på ICA, Lindex
och Apotek Hjärtat

Alicia Vikander

skådespelerska och designer av
Cancerfondens rosa band 2016

Foto Erik Persson

Cancerfonden 