

# PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 93 • September 2018 • Årgång 24

”

Strålar vi för  
lite mot farlig  
prostatacancer?

– uroonkologen  
Jon Kindblom  
föreläser om en  
aktuell fråga

HALLAND

Inkluderande  
möte i norr

PÅ GÅNG

Hösttrippel  
i Trestad

Tidig  
och  
tydlig

– så vill  
**SEXOLOGEN**  
att informationen  
ska vara



Foto: ANDERS HANSSON

## INNEHÅLL

### RIKTADE PROV SKA PRÖVAS

Organiserade PSA-test planeras  
– om stormötet gillar förslaget.

4



### HÖGRE DOS GER EFFEKT

Onkologen  
reder  
ut de  
nya  
rönen.

6

### VI MÖTS PÅ KRAFTENS HUS

Nationell anhörigdag i Borås  
och fokus på nydiagnostiserade.

8

### ALLS ICKE EN ICKEFRÅGA

Vi tar ett helgrepp om sexualiteten  
och behovet att prata, känna, prova.

9

### TEAMWORK PÅ TEMADAG

I en sjöbod vid Makrillberget  
satte styrelsen kurs mot framtiden.

15

### ProLivNytt

Ansvarig utgivare: Christer Petersson

Redaktör: Anders Hansson

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Upplaga: 2 000 ex

Tryck: Billes Tryckeri, Mölndal 2018

Referat av artiklar ur andra källor om läkemedel  
och behandlingsmetoder innebär inga ställningstaganden  
eller rekommendationer från ProLiv Västs sida.  
ProLivNytt distribueras förutom till ProLiv Västs  
medlemmar också till medlemmar i CaPriN Halland  
samt till vårdpersonal.

### ProLiv Väst

Kansli: Anders Hansson, 0732-31 40 10

Adress: EA Rosengrens gata 32, 421 31 V Frölunda

Kontakttelefon: 0302-467 68

E-post: kansli@proliv.com

Hemsida: www.proliv.com

Plusgiro: 920 92 34-5

Swish: 123 515 1311

## LEDARE

# VILL DU – KAN DU?

Politiker, beslutsfattare, media och enskilda personer är alla överens om det stora värdet av ideella föreningar som verkar inom hela samhället, i alla åldrar och inom otroligt många intresseområden. Det enskilda engagemanget är grunden för allt detta arbete. Min tro och förhoppning är att det skall fortsätta att utvecklas i takt med behoven och att det får leva och frodas.

Vi föreningsmänniskor utmanas hela tiden av nya tekniska möjligheter, enorm informationstillgänglighet, samhällsutvecklingen i allmänhet och ett samhälle med fokus på individen. Hur kan och skall vi förhålla oss till en värld i förändring? Det enkla svaret är mer ideellt arbete och större ekonomiska bidrag från samhället. Men var och hur skapas dessa resurser?

**UTMANINGEN FÖR ProLiv Väst** är kompetensutveckling, kontinuitet, nya intäkter och en massa händer och fötter – det sistnämnda i olika former av ekonomiska eller handfasta bidrag till verksamheten. Jag vill personligen höja årsavgiften i ProLiv Väst (jo, jag betalar också årsavgift inklusive avgift för anhörig), men blir i demokratisk anda varje gång nedröstad. Sannolikt rätt, men det är inget svar på behovet av mer ekonomiska och personella resurser.

En lösning på detta dilemma är att alla medlemmar som tycker som jag uppmanar sina anhöriga att bli medlemmar i ProLiv Väst; fru, partner, barn, kompisar. Detta kan göra skillnad.

Historiskt är ProLiv Väst en patientförening,

men med ökad kunskap och öppenhet i dessa frågor är det allt tydligare att vår sjukdom drabbar många fler än patienterna, så vårt fokus för vår verksamhet måste vidgas och utvecklas att i större omfattning innefatta anhöriga och närstående.

Föreningens utveckling i Trestads- och Sjuhäradsområdet är framgångssagor. Där

” *Utmaningen för ProLiv Väst är kompetensutveckling, kontinuitet, nya intäkter och en massa händer och fötter*

gör många medlemmar stora insatser till gagn för alla andra medlemmar och för vår dialog med vårdprofessionen. ProLiv Väst har haft en ambition att få samma utveckling i Skaraborg och där pågår nu en process med att etablera en helt fristående ny patient- och närståendeförening.

**NY KUNSKAP** – nya utmaningar. Jag tror mig minnas när jag första gången hörde och läste att magsår, som under alla år i modern tid behandlats kirurgiskt, var en bakteriell sjukdom. Losec! Och långt senare fick vi veta att livmodershalscancer kunde förebyggas med ett vaccin!

När och hur får vi motsvarande medicinska genombrott för prostatacancer? Kanske finns det runt hörnet och förhoppningsvis kan vårt arbete bidra till utvecklingen inom vår



INGE NILSSON • ORDFÖRANDE

diagnos, så att våra söner och barnbarn inte behöver drabbas.

Jag satsade förra året personligen cirka 1 100 timmar i ideellt arbete i kampen mot prostatacancer. Flera medlemmar i ProLiv Väst och i flera av landets 26 andra patientföreningar gör likartade arbetsinsatser. Tämigen märkvärdigt, enligt min uppfattning och jag uppmanar dig att ställa frågan till dig själv – vill DU och kan DU också bidra, i stort eller smått? ■



# STORMÖTE OM PSA-SCREENING

Nej, socialstyrelsen kommer inte heller i höst att rekommendera att allmän screening för prostatacancer införs. Fast de skulle nog egentligen gärna vilja göra det, åtminstone ganska snart.

Det är ett slags moment 22 som kommit i vägen: Socialstyrelsen kan och vill inte rekommendera allmän screening utan att en organiserad provverksamhet först visar på tydliga vinster för befolkningen med det. Och de som skulle kunna utföra sådan provverksamhet (landsting och regioner) avvaktar rekommendationer från högre ort, exempelvis social-

styrelsen för att och hur allmän screening ska införas. Hm?

Därför har en expertgrupp under ledning av professor Ola Bratt vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset tagit fram ett förslag med riktlinjer för hur en framtida screening skulle kunna utformas.

**DEN 8 OKTOBER** ska detta diskuteras – och helst fastställas i enighet – vid ett "stormöte" dit alla landsting, regioner och regionala cancercentrum är inbjudna, liksom representanter för patientföreningar.

Hälso- och sjukvårds-

nämnden i Skåne beslutade i juni i år att organisera PSA-testningen i regionen, med pilotprojekt igång redan våren 2019. I Västra Götalandsregionen råder sedan tidigare också en positiv syn på att delta.

Prostatacancerförbundet betonar att samtliga lokala projekt som blir aktuella måste samordnas för att tillgodose kravet på jämlik vård i hela landet.

ANDERS HANSSON



## Förbundet höjer från 45+ till 50+

PSA-prov från 45 år eller 50? Prostatacancerförbundet har beslutat att följa bedömningen i det standardiserade värdförloppet (SVF) för prostatacancer, och höjer nu i sin opinionsbildning gränsen för första provtagning till 50 år. Fortfarande rekommenderas dock som tidigare en PSA-provstart vid 45 års ålder om sjukdomen finns i släkten.

Den nya gränsen kommer att ingå i budskapen vid Mustaschkampen under höstens kampanjande. Men även det gamla materialet med 45+ kommer att användas parallellt tills det tar slut eller uppdateras.



**Behandla eller inte behandla din prostata-cancer?**

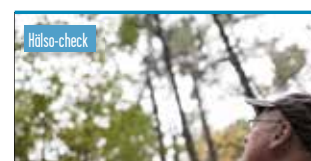
[www.prostatype.se](http://www.prostatype.se)  
Email: [info@chundsell.com](mailto:info@chundsell.com)

**iCope**  **Leva med prostatacancer**

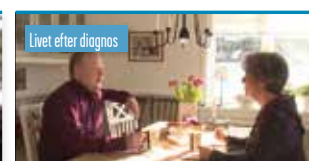
iCope är ett verktyg för män med prostatacancer och deras närstående.

**Läs om prostatacancer** **Använd våra träningsfilmer**

**Lär av andra** **Gör vår hälso-check**



**Hälso-check**  
Gör vår Hälso-check och använd den som en grund till ett samtal med din läkare



**Livet efter diagnos**  
Lär av andra om några av de utmaningar som finns kring prostatacancer



**Fysisk hälsa**  
Få råd om fysisk aktivitet och diet från en dietist och en fysioterapeut



**Träningsfilmer**  
Använd våra filmer med övningar speciellt framtagna för män med prostatacancer



**Lär dig mera**  
Lär dig mera om behandlingsalternativ och bakgrunden till prostatacancer



**Lätt att använda**  
Nå iCope via din dator, din iPad eller telefon var du än är

Bli inspirerad på [www.icope.se](http://www.icope.se)

Janssen-Cilag AB Box 4042, SE-169 04 Solna, Sweden  
Tel +46 8 626 50 00, Fax +46 8 626 51 00, [www.janssen.com/sweden](http://www.janssen.com/sweden)

**janssen**  **Oncology**  
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF **Johnson & Johnson**



**KANONBRA.**  
Strålningsapparaten  
går att snurra runt  
för ökad precision  
under behandlingen.

Foto: ANDERS HANSSON

Det lyser en evigt sommarblå himmel med vita molntussar och klorofyllgröna trädskronor i taket ovanför en röd brits i rummet där strålningsbehandlingarna utförs på Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Det är denna väldiga maskin som gett strålningen av prostatacancer ett rejält lyft för vidare befordran mot framtiden.

## STRÅLANDE UTVECKLING

**B**ritsen tillhör den nyaste generationen strålskanon, ett muskedunder med varubeteckningen linjär-accelerator. Jon Kindblom lutar sig mot apparaten, bokstavligt denna dag för fotograferingens skull, men även bildligt till vardags i jobbet som onkolog.

– Visst finns det många utmaningar, men det har aldrig varit sådan intensiv utveckling som nu. Både när det gäller att försöka bota och att bromsa spridd sjukdom så har vi tagit kliv framåt som vi inte gjort tidigare. Det är väldigt roligt.

### Vad har hänt?

– Ett problem vi jobbat länge med är att minska de extra säkerhetsmarginaler vi behöver för att ge tillräckligt till tumören. Och kunna minska dosen där den inte behövs, alltså i ändtarmen och urinblåsan. Med den förra generationen var det ett par centimeter runtom prostatan som krävdes för att vi skulle vara säkra. Nu är vi nere på 5–7 millimeter, säger Jon.

**EN ANNAN** stor skillnad är den ändrade synen på hur stora dagliga stråldoser – och hur



**– från 39–40  
behandlingar  
till drygt 20,  
med samma  
effekt**

många – som behövs. Det traditionella sättet har varit en ganska liten dos under många veckor.

– Med den ökade kunskapen om hur prostatacancercellen fungerar strålbilologiskt har man förstått att man kan ge högre dos per gång, och i gengäld krävs inte lika många behandlingstillfällen. Då behöver den totala dosen inte vara lika hög heller.

– Det innebär att vi höjt dosen per gång från 2 till 3 Gray, som det mäts i, och kunnat dra ner från 39–40

behandlingar under åtta veckor till drygt 20 behandlingar under fem och en halv vecka.

**OCH DETTA** görs utan någon försämring i form av mer eller större biverkningar. I en nordisk studie med 1 200 patienter har en ännu mer extrem förändring prövats: att gå från 39 till 7 behandlingar, som ges på drygt två veckor.

– Här gäller det än så länge mellanrisktumörer. Resultatet visade i det närmaste identiska resultat vad gäller både tumörkontroll, alltså bot, och biverkningar. I nästa steg ska det studeras om det är lika säkert vid högrisktumörer att gå ner – eller rättare sagt upp – så kraftigt, berättar Jon.

**JUST TUMÖRER** med högt Gleasonstal på 9–10 har lite karaktären av ulv i fårakläder, säger han. Många sådana cancrar opereras i dag.

– Man kan tro att tumören inte gått utanför prostatan, men så visar det sig oftast att den har det, och då får man många gånger inte bort allt. Om man går på sådana tumörer med lite intensivare



► strålbehandling i kombination med hormonell blockad så har man bättre chans att hålla dem i schack och till och med bota.

**EN STOR** studie i USA har tittat på hur det efter diagnosen gått för högriskpatienter med tumörer på Gleason 9–10. Kurvan för opererade visar att mer än hälften av dem har ett återfall inom tre år, och 75 procent inom 10 år. Det är över tre gånger mer än siffran för strålning med en kombination av vanlig yttre behandling och inre (Brachyterapi).

När det gäller den svenska statistiken för högrisktumörer som håller sig inom prostatan är det 50–50 mellan strålning och operation. Men i Västra

Götaland är det tydlig övervikt för operation, 65–35.

**JON KINDBLOM** ser ingen riktigt bra förklaring till det:

– Jag kommer att fortsätta lobba för att fler patienter ska få veta mer om strålbehandling och kunna fatta ett välinformerat beslut. Jag ser det som en rättvisefråga och en självklarhet att en patient med högrisktumör träffar både urolog och uroonkolog före valet av behandling.

– Det är också viktigt att vi hittar tumörerna i tid medan

**JON KINDBLOM** föreläser om strålning vid mötet 11 oktober i Borås. Se annons på sista sidan.



**LOBBARE.** Jon Kindblom vill lyfta upp strålning som behandlingsval.

vi fortfarande kan ge botande behandling. Klokkt utformad screening är enligt mig ett tydligt sätt att förebygga död i prostatacancer. Sen får vi fortsätta se till att bli ännu bättre när vi väl tar hand om sjukdomen.

**ANDERS HANSSON**

## BORÅS | SJUHÄRAD

**SAMTALSGRUPPEN** i Borås flyttade i våras sina möten till nyöppnade Kraftens Hus lokaler i Simonsland. De datum som gäller framöver i höst är **2 oktober, 6 november och 4 december klockan 15–18**, med andra ord första tisdagen i varje månad. Då får nu ProLiv sällskap av bröstcancerföreningarna i Sjuhärad och Alingsås, blodcancerföreningen Västsverige och lungcancerföreningen.

Tanken är att framför allt patienter med nyupptäckt cancer ska hitta till Kraftens Hus för information om befintliga patientföreningar att söka stöd och gemenskap hos.

Till ProLiv Västs möten vid de ssa tillfällen är precis som tidigare även alla övriga som vill delta välkomna. Kontaktperson är **Lennart Alsin (0706-76 1480)**

**ENDA ST FYRA** dagar senare arrangeras **6 oktober** klockan **10–14** den **Nationella anhörigdagen** på Kraftens Hus. Programmet inleds med en föreläsning av fil dr **Marie-Louise Möllerberg**, onkologisjuksköterska från Lund som har forskat kring hur familjens hälsa påverkas när någon har cancer.

Det blir även mingel, tipsrunda i huset, må-bra-aktiviteter med mera, samt avslutningsvis panelsamtal om rollen som anhörig.

ProLiv Väst är på plats med ett stånd och sprider information kring verksamheten till besökare.



**TALAR HÄLSA.** Marie-Louise Möllerberg.

**SÖNDAGEN** den 13 maj (möjligen ett lite otaktiskt val av veckodag) rullade arrangören **Anders Oscarsson** iväg på sin Honda Goldwing i spetsen för mc-karavanen med 64 hojar i årets **Charity Run** till förmån för Prostatacancerförbundet.

Vägen gick i lagom fyrtakt från Kilsundsgatan i Borås till Ellagården i Viared, en sträcka på bortåt 9 mil, trivsamt nog i strålande bra väder för att åka motorcykel.

Av de insamlade medlen för dagen donerades 4 000 kronor till ProLiv Väst.

I facebookgruppen

**CharityRun Prostatacancer** finns bilder att beskåda från arrangemanget, som hade premiär 2017 och återkommer nästa år.

# MOD ATT PRATA, lust att leka

Sexualitet är ett mänskligt grundbehov, en del av individens personlighet. Att leva med prostatacancer kan brutalt rubba den sexuella självkänslan när potensen sviker. Vad göra? Våga prata, våga prova. Ompröva. Möt två kvinnor som kan berätta mer om det: sjukhussexologen och sexshopsrådgivaren.

**SIDORNA 10–13** ►



### KAN SIN SAK.

"Man vill gärna säga 'Ska du inte ha något som kan vara roligt att prova också?' till en kund som frågar efter sexuella hjälpmedel. Det är ju vår expertis", säger Evelina Odle.



# Anna-Karin Larsson tar ett grepp om sexualiteten

**"För mig är sexualitet en ickefråga". Så sa en läkare som hon en gång träffade och det var inte det egna sexlivet läkaren syftade på. Utan patienternas. Frågan om ickefrågan ska Anna-Karin Larsson nu ta ett sexologiskt helhetsgrepp om.**

**H**on har varit kurator i tolv år och arbetat med samtalsstöd och rådgivning till patienter inom kirurgi och urologi, till stor del prostatacancerpatienter där frågor om sexuell funktion och identitet ofta infinner sig i samband med sjukdomen och behandlingen.

Förra året hade Anna-Karin Larsson vidareutbildat sig färdigt till auktoriserad specialist i klinisk sexologi – en av landets 30 – och har i år fått ett "övergripande sexologiskt uppdrag" för patienterna vid Skaraborgs sjukhus.

Och för de anställda.

– Jag vill trycka på att det är vi som personal som faktiskt ska ta initiativet till samtal kring sexualiteten. Inte gömma oss bakom argumentet att vi inte har tillräckligt mycket kunskap. Många säger också att det är för privat. Det tror jag bara visar att man är rädd för att ta upp frågan, vi pratar ju om ganska privata saker ändå inom vården, säger hon.

Patienter behöver knappast detaljkunskap omgående, utan bara möjlighet att lyfta ämnet.

– Jag har som mål att all personal på vårt sjukhus ska känna sig bekväm med att fånga upp eventuella behov en patient har att prata om frågan just då, säger Anna-Karin.

**För henne är det självklart att sexualiteten ingår som en del i det som läkaren pratar med patienten om. Och att sexologen kommer in tidigt, strax efter diagnosen ges och i god tid innan behandlingen inleds. Den informationen kan ses som allra första åtgärden på vägen mot bot och bibehållen livskvalitet.**

– Sanningen om eventuella biverkningar gör sig ändå snabbt påmind så varför undanhålla den? Sedan är det viktigt att återkoppla "under resans gång" och ta upp frågan om sexualiteten igen.

Urologen kanske har naturligt fokus på frågor kring funktion, och sexologen på relation. Men Anna-Karin vill

## ANNA-KARIN LARSSON

föreläser om sex och samlevnad i Göteborg 29 november. Se annons på nästa uppslag.

att arbetet med den sexologiska delen och problem kring lust, potens och intimitet blir ett teamarbete där alla kategorier – läkare, sköterskor, uroterapeut, kurator, sexolog – ingår. Och förstås patienten.

– Vem är det som avgör om sexualitet är en ickefråga? Det är patienten.

**HANDLAR DET** om en parrelation betonar Anna-Karin också att partnern bör vara med i patientssamtalen. Grundregeln är: Våga prata uppriktigt med varandra. Vad är det som inte funkar? Är det bara penetrationen som inte fungerar eller är det andra saker som man kan göra något åt, så att man inte förlorar intimiteten och närheten.

### Tar patienterna det till sig?

– Min känsla är att penetration är så påtagligt, att man lätt fixerar sig vid den. Och att det kan vara svårt att tänka ut nånting annat. Sexualitet är ändå så mycket mer. Men känner man att det kan bli knivigt att försöka uppmuntra till att hitta intimitet på andra



**SEXOLOG PÅ VÄG.** Anna-Karin Larsson vill få sjukhusets personal att kunna initiera frågor om sexualitet med patienterna.

Foto: ANDERS HANSSON

Att sätta ord på problematiken är samtalets styrka.

sätt och komma vidare med problematiken kring penetrationen, så kan man också landa i olika hjälpmedel.

**Är det då i form av nya idéer eller rent konkreta hjälpmedel?**

– Hos oss är det uroterapeuten som provar ut injektionsspruta och hjälper till med de bitarna, och därför är det viktigt att kunna jobba närmare i ett team kring de här frågorna, säger Anna-Karin.

**Att sitta på sängkanten och injicera en injektionsspruta i penis är ju väldigt långt från vad man tidigare förknippat med sexualitet och intimitet.**

– Ja, hur ska man väva ihop det och få in det i ett förspel? Det kanske man inte måste. Men då är det viktigt kunna sätta ord på det, prata om det. Att sätta ord på problematiken.

– Det är det som är samtalets styrka, tycker jag. Att kunna vara innovativ och tänka nytt, hitta andra erogena zoner på kroppen kanske. Trots problemen blir det som att upptäcka sin sexualitet på nytt, hur jag fortfarande kan vara en sexuell människa.

ANDERS HANSSON

## EN MÄNSKLIG LIVSASPEKT

Världshälsoorganisationen WHO definierar **sexualitet** som "en integrerad del av

personligheten hos varje människa; man, kvinna och barn. Den är ett grundbehov och

en aspekt av att vara mänsklig, som inte kan skiljas från andra livsaspekter.

Sexualitet är inte synonymt med samlag, den handlar inte om huruvida vi kan få

orgasm eller inte, och är inte heller summan av våra erotiska liv. Sexualitet är mycket

mer; den finns i energin som driver oss att söka kärlek, kontakt och närhet, den uttrycks

i vad vi känner, hur vi rör oss, hur vi rör vid andra och själva tar emot beröring. ➤



# Evelina Odle lyfter fram vikten av att ha roligt också

För 50 år sedan sjöngs det tvetydigt om en man i byrån, uppblåsbara Barbara och fantastiska plastiga älskare. Då var det något hemligt, futuristiskt över den vibrerande dildon. Nu är sexleksaker vardag – och förenar nöje med nytta?

Lokalen på norra sidan av Andra Långgatan i Göteborg, andra porten från Linnégatan, har sannerligen gentrifierats. Tidigare decenniernas image av hemvist för halvsunkig fulporr har gått från svart till vitt.

Personalen i sina vita rockar, de likaledes ljusa interiörerna, takhöjden, luftigheten, atmosfären. Allt sammantaget gör att man i dag får titta noga bland hyllorna för att konstatera att det i stort som smått fortfarande handlar om så kallade sexleksaker.

Det är som att stiga in på ett apotek. Här har det futuristiska blivit vardag; ekostav, pulsator, satisfyer (även för par), onaniägg. Och erektionsvattenpump! Men talar vi avancerade leksaker – eller hjälpmedel?

**INNE PÅ** kontoret tar Evelina Odle emot i chic knytblus och bowlerhatt à la Liza Minnelli i Cabaret. Hon har jobbat här de senaste sju åren och kan nog allt om sortimentet. Här kan det komma in kunder

som frågar efter ett speciellt hjälpmedel – men inte för att det är roligt, säger hon.  
– Då frågar man om de kanske inte vill ha något som kan vara lite kul också, men Nej! Den biten har man stängt av. Tyvärr. För vad är det värsta som kan hända om man provar något nytt? Att man inte gillar det. Nähä, men då har du testat och kan alltid skylla på produkten, att det var den som var dålig. Du behöver aldrig använda den igen!

**Evelina säger att ingen av dem som jobbar i butiken som numera heter M Shop har någon medicinsk bakgrund, och heller inte ger sig in på det området. Sin samlade, inte oansenliga, kunskap har man skaffat av att prata med folk.**

På senare tid har också en relation med Sahlgrenska upprättats, med mailkontakt åt båda hållen, i fall där kunder eller patienter kan behöva vägledning av expertisen inom respektive område.

– Det blir faktiskt allt vanligare. Vi vill ju gärna hjälpa till med råd om sådant

vi kan! Patienten eller kunden vet ju själv om det är något som de inte bör och inte får använda och kan säga det till oss, säger Evelina.

**HON HAR** varit ute och föreläst i olika sammanhang för funktionshindrade och andra patientkategorier. Då brukar Evelina se till så att man får känna på produkterna, ta på dem och föreställa sig hur de kan fungera på (eller i) ens egen kropp.

För ett par år sedan var butiken också engagerad i mustascheventet Movember. Då delade man ut vibrerande penisringar med mustascher.

– Det är ju väldigt ofta som problem med erektionen kommer in i bilden och leder till frustration och ångest. Den är fortfarande en central del i många sexliv. Vad kan man göra? Försöka hitta ett annat sätt att njuta tillsammans.

**Är då någon högteknologiskt uppdaterad vibrator för gemensamt bruk lösningen?**

– Det är ju det som säljs



Foto: ANDERS HANSSON

**ÅRETS MODELL.** Evelina Odle visar hur en pulsator kan ta sig ut.

Vad är det man vill ha – det mjuka myset eller en orgasm-situation?

mest, särskilt som de i dag är så varierade och mångsidiga. Både för mer ytlig användning, och för att nå många områden man kan ha som är extremt känsliga. Men som kan ligga ganska djupt inne, säger Evelina.

– Sen är det ju frågan om vad man är ute efter också, om det är det mjuka myset som känns naturligt att uppnå med en vibrator. Är man ett par som kommit långt med smek och beröring redan tidigare så kanske det mer är någon form av orgasm-situation man söker.

Bara man inte känner det som en prestation som ska utföras, säger Evelina. Se det som en lek. En kär lek.

ANDERS HANSSON

## EN KVÄLL MED sex & samlevnad

Egentligen är det mycket enkelt: Det handlar om att våga. Våga prata. Våga prova. Våga känna. Våga leka. Varför skulle du inte våga det? Våga prata ärligt om sex. Våga prova det oprövade. Våga vara lekfull, tillsammans med din partner. Våga fortsätta vara en människa som bejakar sexualiteten.

**Nu ska vi göra det!**  
**På Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, i Göteborg. Den 29 november (en torsdag). Klockan 18-20.30. Våga prata om sexualitet alltså!**

(Det andra får du våga göra hemma sen.)

Först kommer **Anna-Karin Larsson** att föreläsa på temat Sexualitet – en ickefråga?

Sedan delar **Björn Lundell** och **Anders Hansson** från ProLiv Västs styrelse med sig av tankar och upplevelser kring injektionssprutor och erektionspumpar.

Därefter informerar och förevisar **Evelina Odle** samt hennes kollega **Mica Pettersson**, butikschef från M Shop i Ullared, ett användbart urval ur sortimentet (inte de djärvaste attiraljerna).

Avslutningsvis ges du gott om tid att känna på de olika leksakerna och hjälpmedlen, hålla dem i handen och prata med Anna-Karin, Evelina och Mica och förstås oss i ProLiv Väst.

**Entré 40 kr. För par 60 kr.** Fika serveras under kvällen. På entrébiljetten lottas 10 st "mustaschpaket" innehållande kavajnl, reflex, ledlampa, penisring och armband ut. Alla närvarande som önskar (vågar?) får också gratis en mustaschprydd penisring att ta med hem.

Börja med att våga göra förhandsanmälan till **kansli@proliv.com** i god tid!

**MYCKET VÄLKOMMEN** till en spännande kväll.

**PROLIV VÄST**  
PROSTATACANCER-FÖRENINGEN



### ETT POSITIVT TILLSTÅND

➤ Sexualitet påverkar tankar, känslor, handlingar – och genom detta också

vår fysiska och psykiska hälsa." **Sexuell hälsa** beskrivs enligt

WHO:s definition som "ett tillstånd av fysiskt, känslomässigt, mentalt och socialt

välbefinnande i relation till sexualiteten; och är inte bara avsaknad av sjukdom och skada.

Sexuell hälsa kräver en positiv och respektfylld inställning till sexualiteten och

sexuella förhållanden, såväl som till möjligheten att ha njutbara och säkra

sexuella upplevelser, som är fria från tvång, diskriminering och våld."

## BOHUSLÄN | TRESTAD

## FRAMTIDSSCENARIER PÅ ÖSTRABO

Det ohämmade solskinandet den riviera-heta torsdagen den 24 maj innebar att det var lite glesare än vanligt i bänkraderna vid vårens kvartalsmöte på Östrabo-teatern i Uddevalla. Ett 70-tal åhörare hade infunnit sig och de fick ett fylligt program med aktuellt innehåll till livs.

Helena Lundquist från företaget Janssen berättade inledningsvis om den uppdaterade versionen av nätverktyget iCope med information och hälsoråd kring egen rehabilitering för prostatacancerpatienter.

**DÄREFTER REDOGJORDE** Rebecka Arnsrud Godtman från Sahlgrenska Universitets-sjukhuset för forskningen kring organiserandet av PSA-prov; vilken effekt det kan ha för att minska antalet fall där sjukdomen upptäcks för sent, och hur överlevnaden påverkas. En stor studie i Göteborg visar att dödligheten efter 18 års organiserad screening är lägre än bland män som genomgår PSA-provtagning på det osystematiska vis som hittills gällt.

I nuläget är det årligen 1 800 män i Sverige – nästan var femte nybliven patient med



**SLUTSCEN.** Lars-Erik Green förmedlade en stor tepåse med fyrprydda muggar till föreläsarna.

konstaterad prostatacancer – som inte kommer i tid för botande behandling.

Ola Bratt, också från Sahlgrenska och vid tillfället relativt nyutnämnd professor i urologi, tog efter pausen publiken genom en inventering av framtida varianter för vård och behandling av prostatacancer, där livsförlängande läkemedel redan nu är en realitet. Och där genbaserad behandling, eller på annat

**ANHÖRIGGRUPPEN** träffas under hösten åter i Bröstcancer-föreningens lokal, **Östergatan 1B i Uddevalla**. Det sker tisdagarna **2 oktober** och **20 november**, klockan 17.30–19. Kontaktperson är **Christina Green**, telefon **0709-42 68 98**, epost **christinagreen4852@gmail.com**.



**FÖRST UT.** Helena Lundquist nättipsade om rehabiliteringsråd.

vis specifikt utformad och anpassad för varje enskild individ, låter som en möjlig utopi att se fram emot.

**DÄREMOT VAR** Bratt mer skeptisk när det gäller HIFU-metodiken. De fokala behandlingarna som föreföll så lovande – inte minst med tanke på minskade biverkningar – är ännu inte utvärderade tillräckligt väl, för att ge svar på om man både kan få mindre biverkningar och lika botande effekt som vid strålbehandling och operation.

Kvällens föreläsare av-tackades av ProLiv-filialens bohuslänske eldsjäl Lars-Erik Green med varsin cellofan-skimrande presentpåse.

ANDERS HANSSON

Foto: ANDERS HANSSON

## LYCKAD PREMIÄR I TROLLHÄTTAN

Den 23 augusti ägde det allra första samtalsmötet rum i Trollhättan. Anhöriggruppen höll samtidigt ett välbesökt möte, så totalt kunde 35 närvarande räknas in i **FUB-lokalen** (tidigare Kyrkans gård). Smärre teknikstrul avhjälpes enligt Kajsa Wargs recept och evenemanget kunde börja med att **Lars-Erik Green** hälsade alla välkomna. **Inge Nilsson** gav en välfylld redovisning av det nationella vårdprogrammet för prostatacancer och dess innehåll, och vilken betydelse det har även för patienterna. Det stimulerade till flera frågor och funderingar.

Efter pausfikat intervjuade **Anders Hansson** per telefon urologen **Katarina Tomic** i Umeå, upphovskvinna till Männens Bok med information och hälsoråd speciellt inriktat mot prostatacancer. Samtalet blev avspänt seriöst och ett uppskattat inslag i programmet. Sex åhörare anmälde intresse att bli nya medlemmar.

## DAGEN VI BEHÖVER DIG

**14 november.** Spara det datumet! Då mustaschkampar ProLiv Väst på tre olika ställen samma dag. Först i **Uddevalla**, ett mingel på stan, troligen mellan kl 10 och 14. Därefter en föreläsning för ABF Lysekil i **Skaftö Folkets Hus** kl 15–16.30, och slutligen närvaro på **Arena Vänersborg** vid elitseriematchen i bandy mellan IFK Vänersborg och Sirius kl 18–21. Vi spänner alltså bågen högt. Och vi behöver din hjälp. Med vad som helst denna dag. Varje liten hjälpsats blir till ett stort stöd.

Hör av dig till ProLiv Västs kansli **0732-31 40 10**, Lars-Erik Green **0709-74 44 18** eller Mats Larsson (Uddevalla) **0705-27 55 25**.



Foto: CHRISTINA GREEN

**TEMATEAM.** Inge Nilsson, Kent Sjöholm, Lennart Alsin, Rune Larsson, Delila Gasi Tandefelt, Dudley Hicks, Anders Hansson, Christina Hansson och temadagens värd Lars-Erik Green.

## Lagarbete i sjöboden

Junisolen stekte från en klarblå Hunnebohimel över Markrillberget, men inne i en sjöbod satt styrelsen och grunnade på framtiden. Med frågor typ hur ska vi ta oss dit, och vad ska vi göra där.

Fyra grupparbeten kring verksamheten genomfördes, med något avtagande energi i hettan framåt siestadags.

En läcker lunch på Smögenräkor hjälpte till att ta temadagen i mål med acklamation.

**DEN STORA** frågan *Hur ser föreningen ut 2025* muterade under dagen till nya delfrågor att besvara. Till exempel hur går vi från 1 000 till 1 500 medlemmar på fem år? Det låter kanske enkelt; bara att öka med 100 nya medlemmar per år. Ju. Tyvärr faller av ofta

ofrånkomliga skäl nästan lika många bort årligen. Så på 6–7 års tid måste faktiskt hälften av de 1 500 då vara nytillkomna medlemmar.

**NÅGRA SÄTT** att göra det möjligt framtänktes:

Värva fler anhöriga. Skapa en social prägel som lockar. Erbjud livstidsmedlemskap. Gratis medlemskap första året (alternativt gratis ett år om du värvar en ny medlem). Interaktiv hemsida. Nå fler patienter i aktiv monitorering. Och, radikalast av allt: Byta namn? Är det 25-åriga namnet ProLiv Väst ett namn även för 2025?

Ja, fråga kan man väl. Det knepiga med framtiden är att det inte är förrän då man får svaren.

ANDERS HANSSON





## HALLAND

OMBONAD  
UTFLYKT

Buss, promenader, båt, sol och värme kännetecknade CaPriNs vårresa. 47 medlemmar i vår förening anmälde sitt intresse att följa med.

Efter den programenliga starten i ottan från Varberg via Falkenberg och Halmstad åkte vi österut mot Bolmsö i Bolmen, Sveriges tionde största sjö. Vi pausade vid Boasjön där alla packade upp sin medhavda matsäck. Redan i denna tidiga timme var humöret på topp.

Perstorpsgården var vårt nästa stopp. Vi fick en fantastisk guidning i den gamla bondgården som inte ändrats sedan 1920-talet. Den lokala guiden Solveig följde med oss till Bolmsö kyrka och hembygdsgården och höll ett



UNNARYD. Judith Etzold berättade på bonadsmuseet.

Foto: LARS NILSSON

intressant föredrag om kyrkan.

Så var det dags att åka båt! Färjan angjorde Bolmsö klockan 13.00 och avgick därifrån 13.10. Överresan på 1 200 meter tog 10 minuter.

**PÅ TIRAHOLMS** fiskrökeri intogs lunchen – en utsökt regnbågs-lax odlad i Bolmen. Några gourmeter köpte rökt ål i gårdsbutiken. Ägarinnan berättade om affärsidén: de hade startat i liten skala och efter hand utvecklat rörelsen till den nuvarande med restaurang, fiskrökeri, kiosk, ställplats för husbilar bland

annat. Ett trevligt och vackert ställe med god mat som på det varmaste kan rekommenderas.

Nästa besöksmål var bonadsmuseet i Unnaryd. Museet ligger vackert i hembygdsparken. Förutom alla fina bonader, flera över 200 år gamla, fick vi också se hur man stampar ull till vadmalstyg. Ett tyg som är varmt på vintern och svalt på sommaren. Detta besök avslutades med kaffe och kakor i solgasset.

Hemresan vidtog i samma ordning: Varberg, Falkenberg och Halmstad. Tack till alla som har hjälpt till med resan!

LARS NILSSON

## BILDOKTORN DÖMDE

**Halmstad Sports Car Event** skapades 2010 för att med ideella krafter erbjuda en utställning med spännande bilar. Hela överskottet skänks till välgörenhet, 2017 blev det 80 000 kronor. I år till MIND i Halmstad och Barncancerfonden.

Plats för sportbilsträffen är Brottet i Halmstad med omkring 10 000 bilintresserade besökare, företrädesvis herrar. CaPriN var



BILTRIO. Bo K. Bosse B och Hans Z.

där, 7 man stark, och delade ut information den 21 juli och sålde pins för drygt 1 400 kronor.

Tyvärr blev flyguppvisningen med JAS 39 Gripen inställd. Årets dragplåster var Helgonets Volvo P 1800 och domare var **Bosse bildoktorn**. Han

och ordföranden i Halmstads kommunstyrelse förärades ett Blå Band av Hans Zetterling.

## MC-FOLK GILLAR OSS

Den 26 maj hölls traditionsenligt – nu för tionde året – makarna Lars och Mia Geddas mc-rally **Bolmen runt** för att samla in pengar till prostatacancerfonden. Under hotande regnmoln rullade den mäktiga jubileumskaravanen med cirka 200 motorcyklar iväg

Dialog för  
att nå fler

I ett nytt försök att bredda verksamheten till att inkludera även norra Halland satsade CaPriN på ett dialogmöte i Kungsbacka den 26 april. Ämnet var "Prostatacancer-vården i Halland".

Till mötet inbjöds två halländska urologer, Christer Edlund som arbetar i Kungsbacka och Thomas Rountos från Halmstad. Båda två, samt ytterligare en urolog, opererar också i Varberg. De utför årligen cirka 200 robot-operationer och känner sig mycket trygga med det arbetet.

Statistiken visar på ett gott resultat; vårdtiden har avsevärt kortats. Endast ett fåtal patienter står på väntelistan.

Det hade varit önskvärt att fler medlemmar hörsammat



## RECEPTBEGÅVADE.

Christer Edlund och Thomas Rountos fick varsin blå kokbok av Bo Kjellström.

vår inbjudan och kommit till Elektronen men de som kom fick valuta för sitt deltagande. Vi fick inblick i hur vården är upplagd och vilka möjligheter vi som patienter har. Många frågor ställdes, både allmänna och personliga, och besvarades av våra doktorer. Vid kaffe och kaka var det flera som hämtade broschyrer, kollade vårt medhavda material och även uttryckte önskemål att bli medlemmar i vår förening.

Med facit i hand tycker vi nog att denna träff var bra, och våra urologer framförde samma uppfattning.

LARS NILSSON

med ett häftigt motorbullen. På grund av vågarbete blev det dock i år sjön Unnen som rundades. CaPriN var som vanligt på plats vid start och mål i Långaryd och informerade vilket uppskattas mer och mer för varje år av de skinnklädda entusiasterna.

## I HÄNDELSENAS MITT

Solsken, motorbullen, folkfest i dagarna två den 7–8 juli, som det har varit i många år när **STCC**

arrangeras i Falkenberg. Som vanligt med CaPriN på plats. Håkan Svensson har sedan länge en god kontakt med Falkenbergs Motorklubb.

Vi är alltid välkomna till denna tävling. Varje år står vi på samma plats, ett bra ställe på motorbanan där flertalet av publiken passerar oss. Där jobbar vi med att propagandera för PSA-prov, sälja mustascher och lotter.



STCC-SYN.

AKTIVITETS-  
KALENDERN

## 1 OKTOBER

**Halmstad-Mästaren + V64**, Halmstadstravet. Första start kl 18.15.

## 2 OKTOBER

**Styrelsemöte** i Varberg kl 14 i lokal för Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

## 10 OKTOBER

**Ralf Edström** berättar om "Prostatacancer och fotbollskarriären" kl 19 på Alla Hjärtans Hus i Halmstad (ersätter det inställda mötet 23 maj).

## 5 NOVEMBER

**Referensgruppmöte**, RHR, i Kungsbacka.

## 6 NOVEMBER

**Styrelsemöte** i Halmstad kl 14 på Husknuten.

## 11 NOVEMBER

**Fars Dag** på GeKås.

## 14 NOVEMBER

(Preliminärt)

**Anhörigmöte** i Halmstad. Husknuten kl 14.

## 5 DECEMBER

(Preliminärt)  
**Styrelsemöte** med års-avslutning.

## 7-9 DECEMBER

**Julmarknadsresan** går i år till Schwerin i Tyskland.



## NOTERAT

### NY FÖRENING I SKARABORG

ProLiv Väst får nu en kollega i regionen. Det är Prostatacancerföreningen Skaraborg som meddelas bli landets 27:e och därmed yngsta. Första styrelsemötet hålls i september, efter det kommer mer information om föreningen att presenteras i Prostatacancerförbundets tidning Prostatanytt.

Någon automatisk överföring av medlemmar som redan är med i en annan förening (exempelvis ProLiv Väst) men har lokal Skaraborgsadress kommer inte att ske, utan dessa får själv ta initiativ till att eventuellt byta förening. Kontaktperson för den nya föreningen är **Håkan Peterson**: telefon **0706-35 35 65**, epost **pcfskaraborg@telia.com**.

### NYA RÖSTER MOT CANCER

En maffig heldag vankas på Konserthuset i Göteborg den **10 november**. Då upprepar Jubileumsklinikens Cancerfond konceptet från 2016 med en konserterkväll med Västsvenska musiker mot cancer. I år med nya artister, som **Kapten Röd**, **Niki & The Dove**, **Thomas von Brömssen**, **Åsa Fång** och **Ebbot Lundberg**. På biljetten ingår mingelbubbel (alkoholfritt) och tilltugg. Foajén öppnar redan kl 13 på eftermiddagen för information och aktiviteter "för alla åldrar". ProLiv Väst finns på plats med ett stånd. Ses vi där?



### EN ÄKTA ADA MED ÄRFTLIGA FÄRGER

Det rädde 33-gradig värme den 17 juli när hela stora ProLiv Väst-familjen fick sin senaste tillökning. Hon heter **Ada**, var vid tillfället 51 cm lång samt vägde stabila 3 670 gram. Mörkblå och grå ögon har hon efter sin far Max, berättar nyblivna modern **Delila Gasi Tandefelt**, forskare som i våras valdes in i ProLiv Västs styrelse.

Grattis! ropar vi naturligtvis och noterar ytterligare ett upplyftande faktum: Ada äger Tottenham-supporterpyjamas. Även det en detalj som är ärftligt betingad på fädernesidan.

### ANHÖRIGGRUPPEN

i Göteborg träffas under hösten åter i **Bröstcancerföreningen Johannas** lokal, Packhusplatsen 2. Det sker onsdagarna **26 september** och **28 november**, i båda fallen kl 17.30–19. Kontaktperson är **Ninia Egnell**, telefon **0730-64 70 08**, epost **egnell@comhem.se**.

### LÖNANDE MEDLEMSKAP

"Dom är så bra, därför så billiga". Så lød en välkänd slogan (för halstabletter) i 60-talets bioreklam – som kan sägas gälla även medlemskap i ProLiv Väst. Närmare bestämt för anhöriga. Sådana medlemmar behöver vi fler av! Även maka eller partner drabbas ju ofta av sjukdomens följder.

Det totala antalet medlemmar ligger också till grund för de allmänna bidrag föreningen erhåller. Där räknas varje anhörig som fullvärdig medlem och är guld värd för föreningens verksamhet. Och OBS! Medlemsavgiften är bara halva priset – 100 kronor – för anhöriga till en redan betalande medlem.



### LYS UPP FARS DAG

Förra årets ljusmanifestation för prostatacancers offer blev både värdig och minnesvärd med 300 marschaller som lyste i den blånande skymningen över Gustav Adolfs torg i Göteborg. Vi gör om det i år, fast nu på Järntorget den **11 november kl 16–18**. Besök oss gärna där!

# SECURITY

NO ONE WILL NOTICE



Nästa generation TENA Men skydd är här, nu med en ny förbättrad Secure Absorption Zone. De är så diskreta att ingen kommer kunna märka att du bär skydd. Att behålla kontrollen över urinläckage är lättare än någonsin innan.

Beställ gratis prov på [tenamen.se](http://tenamen.se)





# KVARTALSMÖTE PÅ NORRBY

Torsdag 11 oktober kl 18-20.30 ● Norrby IF:s klubbstuga, Ramnavallen, Parkgatan 26, Borås

Årets tredje kvartalsmöte för medlemmar och allmänhet hålls på Norrby i Borås. Uroonkologen **Jon Kindblom** från Sahlgrenska Universitetssjukhuset ställer frågan om strålning inte borde användas i högre grad än i dag som botande behandling i Västra Götaland.

Nya rön visar dessutom att det kan vara just modern strålbehandling som är bäst lämpad mot den mest aggressiva formen av



Jon Kindblom.

prostatacancer. (Läs mer i intervjun på sidan 6.) Jon Kindblom ger också en kort lägesbeskrivning kring skapandet av **prostatacancercenter** i regionen – hur blir det, var ska det ligga, när startar det?

Vidare berättar **Pia Bredegård** från cancerstödcentret **Kraftens Hus** i Borås om verksamheten.

Kom i tid! **Fri entré**. Fika i pausen. Ingen föranmälan.

# KVÄLLSFIKA MED STUDIER

Onsdag 24 oktober kl 18-20.30 ● Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Vår nya mötesform med "kvällsfika" har varit klart lyckad. Så nu bjuder vi in till ännu ett. Denna gång kommer **Annika Baan**, vårdenhetschef vid onkologen på Sahlgrenska, och berättar om en spännande del av cancervården: studierna som bedrivs kring nya läkemedel och behandlingar.

Vad handlar de om, hur märks de (och när), vem gör dem, hur kan man komma med i studier, vad innebär det? Betydligt fler studier än i dag borde kunna bedrivas – varför sker

inte det? Annika Baan bjuder på en intressant rapport från läkekonstens frontlinjer.

Därtill medverkar efter paus **Calle Waller** från Prostatacancerförbundet per telefon. Han intervjuas av Anders Hansson och svarar på frågor som mötets deltagare själva ställer samman.

Kaffe och/eller te samt smörgås serveras till självkostnadspris. Gör föranmälan om närvaro till [kansli@proliv.com](mailto:kansli@proliv.com) eller 0732-31 40 10.

VÄLKOMNA!

# SNACKDAGS IGEN PÅ BISTRON

Onsdag 3 oktober kl 12-14 ● Werners Café & Bistro, Parkgatan 41 (Heden), Göteborg

Gamla Café Idrottsgården vid Heden har blivit nya bistron Werners men det går lika bra (om inte bättre) att snacka där. Kom och ta en fika, träffa likasinnade, ställ frågor du grunnar på om prostatacancer och livet och kärleken och allt dylikt. Här är det högt i tak, raka rör och gärna ohängd



Snackplatsen.

galghumor. Kanske är du ny och vill mest lyssna på de andra? Helt ok, det med. Fikat bjuder vi på, tilltugget får du själv stå för. Snacket delar vi!

Föranmälan är bra (men inget krav) till [kansli@proliv.com](mailto:kansli@proliv.com). VÄLKOMMEN!