PROLIV NYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst ● Nummer 90 ● November 2017 ● Årgång 23

”Jag gör ingen nedräkning precis, väntetid dödar nuet.

– ur ledaren om det goda med det onda.

PÅ GÅNG

Mat och sex på kvällsfika

HALLAND

Radikal kostrepris

LYSANDE KAMPANDA PÅ FARS DAG

Foto: ANDERS HANSSON

INNEHÅLL

AKTTRAKTIV TRIPPEL
LAPPRO, PCC och brittisk artighet på medlemsmötet. 4

EN MASSA PÅ MÄSSA
54 utställare i Uddevalla erbjöd allt för seniorerna. 10

STÅR UPP FÖR REHAB
Läkaren som vill hela patienten hela vägen. 11

DIGERT KUNSKAPSLYFT
Tungviktig förbundstrio på utbildningsbesök i Göteborg. 14

SNACK OM MAT OCH SEX
Kosten och kärleken står i fokus på nya kvällsfikor. 16

ProLivNytt
Ansvarig utgivare: Christer Petersson
Redaktör: Anders Hansson
Formgivning och layout: Henrik Strömberg
Upplaga: 1 900 ex
Tryck: Billes Tryckeri, Mölndal 2017

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

Det goda med det onda

ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

OCD. Jag googlar på termen och läser de många o-orden i den svenska beskrivningen: en vanlig, kronisk och långvarig avvikelse där en person har påträngande, okontrollerbara, oönskade, obehagliga tankar …

I mitt fall att jag inte kunde hålla borta rösten som sa att jag snart skulle dö. Och bilderna av att jag, lika förvånad som bestört, låg nergrävd i en kista i marken. Filmen kunde börja rulla i huvudet och överfalla mig när som helst utan förvarning; på gatan, på jobbet, på bussen, i köket, framför tv:n, i sängen, ofta flera gånger i timmen, hela dagen, alla dagar. Det var ett o-ord till: outhärdligt.

Tack och lov var det också rätt länge sen, fem–sex år nu.

OCH NU, för ett par veckor sedan, hade jag just avslutat mitt framträdande inför ett 30-tal åhörare på en utbildningsdag för cancerkuratorer. Jag var där för att tala under punkten ”Patientperspektiv” om mina erfarenheter som patient och patientföreträdare inom cancervården.

Efteråt nickade en av deltagarna och sa ”Obsessive-Compulsive Disorder”. Så löd den alltså, diagnosen på min forna åkomma. Jag vågar skriva forna, för numera kommer de där tankarna bara ett par gånger i månaden, och jag har fått redskap för att jaga dem på flykt. Det fick jag av – just det – en cancerkurator. Som till synes inte gjorde något särskilt mer än pratade med mig. Sällan om sjukdom och död, mest om livet och vardagen. I fyra och ett halvt år.

Det var precis exakt vad jag behövde, plus lite taktiska knep att ta till när svärtan kom farande. Det är därför jag säger ja varje gång jag blir ombedd att tala inför kuratorer om mitt patientperspektiv. För att betala tillbaka

> *Det är mycket tveksamt att jag skulle anmält mig till en kurs i impro (det är så vi kallar det) om det inte vore för de där samtalen med kuratorn, för den där sjukdomen. Prostatacancern. Men jag är förändrad.*

för gåvan att fått livet tillbaka av en kurator, och peppa alla hennes kollegor att kräva ökad bekräftelse och respekt inom vården för sitt stora människokunnande.

DENNA HÖST 2017 har jag också gått en tioveckorskurs i improvisationsteater. Häromdagen fick jag mitt diplom. Det har varit klart svårt, men också sjukt lyckoframkallande, uppsluppet och befriande. Vi är 16 främlingar som lekt två timmar tillsammans i tio veckor, och jag skäms inte ett dugg för det. Tvärtom.

Det är mycket tveksamt att jag skulle anmält mig till en kurs i impro (det är så vi kallar det) om det inte vore för de där samtalen med kuratorn, för den där sjukdomen. Prostatacancern. Men jag är förändrad. Jag har i dag inga särskilt långa perspektiv på tillvaron, och vad ska man egentligen med dem? En dag i taget, det är allt man hinner med ändå. Dagens nu blir ett nytt nu i morgon.

Ett nu som gjort för improvisationsteater ibland.

Visst kan jag glädja mig åt att boka en resa till solen efter nyår. Men jag gör ingen nedräkning precis. Väntetid dödar bara nuet, det ska vara fyllt av oskrivna möjligheter. Det är så jag vill leva, jag vill kunna skriva in ett nytt nu varje dag i min livsbok, ända intill tidens ände. ■

Tre fyllde salongen

Jämförelser av operationsmetoder. Informationens betydelse för livskvalitet. Tillkomsten av ett prostatacancercentrum. Och vad kan vi lära av England? Ämnena var flera, fördelade på tre föreläsare, vid ProLiv Västs höstmöte i Göteborg. Men många stolar stod inte tomma i lokalen.

I början på 2000-talet ökade antalet robotassisterade prostataoperationer. Snart började kirurger fundera över om det fanns någon skillnad i biverkningar mellan metoden och traditionell kirurgi.

Eva Haglind var en av dem.

2008 startades ett forskningsprojekt med syftet ”Att jämföra urinläckage och erektil dysfunktion efter robotassisterad och öppen operation av prostatacancer”. Studien kom att kallas LAPPRO, och pågår fortfarande.

Den leds av Eva Haglind, överläkare och professor i kirurgi, vid Östra Sjukhuset i Göteborg. Vid ProLivs kvartalsmöte den 12 oktober berättade hon om bakgrunden till projektet och redovisade, översiktligt, resultaten hittills.

För projektet valdes det ut sju kliniker som använde öppenkirurgi och sju kliniker som använde robotkirurgi att ingå i projektet. Operationerna skulle utföras av erfarna kirurger, som i detta fall hade gjort fler än 100 operationer. Ett krav var också att alla patienter som deltog i projektet skulle ge sitt samtycke.

För varje patient samlades uppgifter om operationen, vårdtid och klinisk uppföljning från sjukvården. Patientuppgifter samlades med hjälp av frågeformulär som besvarades av patienterna själva.

De patienter som inkluderades i projektet opererades mellan september 2008 och november 2011. Totalt deltog 4 003 patienter.

Studien pågår alltså fortfarande, nu i form av telefonintervjuer med patienterna. Och ett nytt frågeformulär ska besvaras av respektive patient, åtta år efter operationen. Slutligen planeras att följa upp patienterna efter 10 år, via det nationella prostatacancerregistret.

HUVUDRESULTATET 12 månader efter operationen var att 20 procent av de patienter som opererades med öppenkirurgi hade urinläckage jämfört med 21 procent av dem som opererades med robotkirurgi. 75 procent av patienterna som opererades med öppenkirurgi hade erektil dysfunktion (impotens) jämfört med 70 procent av dem som opererades med robotkirurgi. Alltså, ingen större skillnad.

Däremot konstaterades att de män som fått god information före operationen fick betydligt mindre

FOTO: ANDERS HANSSON

LYSANDE FÖRELÄSARE. Ali Khatami, Eva Haglind och Ola Bratt turades om att stå på scen vid höstmötet i Dalheimers hus och tilldelades varsitt ex av nyutkomna Männens bok.

stressymtom. Den tydliga kopplingen mellan fullgod information i förväg och högre grad av välbefinnande efter operationen kändes överraskande stark. Även de män som hade en närstående att prata med mådde bättre efter operationen. Livsstilen var också betydelsefull för patienterna. De som tränade regelbundet, hade en måttlig alkoholkonsumtion och inte rökte mådde bättre.

SAMMANFATTNINGSVIS KUNDE Eva Haglind summera att det endast var begränsade skillnader mellan de olika operationsmetoderna, men också att projektet visar att en genomtänkt information är en faktor med stor potential att påverka patienters upplevelser och livskvalitet positivt såväl före som efter operationen.

DUDLEY HICKS

Det är ännu bara på planeringsstadiet. Men det tilltänkta prostatacancercentret på Sahlgrenska Universitetssjukhuset (SU) har sedan en tid redan en tillförordnad chef:

Ali Khatami

överläkare vid urologkliniken på sjukhuset.

Under kvartalsmötet presenterade han sig och gav ProLiv-publiken en lägesrapport. Ali Khatami är urolog och ville tidigt syssla med prostatacancer, och han har under flera år opererat patienter på urologen på SU.

Under en period arbetade Khatami som kvalitetsdirektör inom SU:s ledning, men behovet av patientnära verksamhet har nyligen återfört honom till urologen.

UROLOGEN OCH onkologen på SU har en lång tradition av att arbeta multidisciplinärt tillsammans över specialistgränserna. Med ökad arbetsbelastning bland annat kopplat till allt fler prostatacancerpatienter, behovet av resurs- och kompetensförsörjning, kvalitetsutveckling med mera gick urologen/onkologen till verksamhetsledningen med en begäran om att starta ett prostatacancercentrum (PCC).

ProLiv Väst bidrog i detta skede med en egen skrivelse till SU som starkt förordade skapandet av ett sådant centrum.

SJUKHUSETS LEDNING fattade beslut om att starta en utredning och sjukhusdirektören gav Ali Khatami i uppdrag att leda detta arbete, som handlade om att samla in data, intervjuer med personal, patienter och patientföreträdare och andra som blir berörda av etableringen av ett PCC. Formellt formulerades uppdraget så här: Att utreda de organisatoriska och ekonomiska förutsättningarna för att samla verksamheter inriktade på diagnostik, behandling och forskning kring prostatacancer inom Sahlgrenska Universitetssjukhuset.

Ett förslag presenterades för sjukhusledningen i juni och då togs beslut om att etablera ett PCC inom SU. Centret ska organisatoriskt

> ! Uppdraget är att rekrytera personal och hitta förbättringsområden tillsammans med patienterna

tillhöra urologen, ha ett eget ekonomiskt ansvar och särskilda medel ska tillskjutas verksamheten under uppbyggnadsfasen.

Det arbete som startade i slutet av augusti ska arbeta fram en detaljplan, en treårsplan, och vidare att hitta en lösning på behovet av gemensamma lokaler inom Sahlgrenskas område – sannolikt den mest komplicerade arbetsuppgiften, säger Khatami.

MÅLSÄTTNINGEN FÖR planarbetet är att detta ska vara klart under våren 2018 och att verksamheten successivt ska etableras under de närmaste tre åren. Uppdraget är att leda arbetet att tillsammans med patienterna hitta förbättringsområden, rekrytera ny personal och att arbeta fram ett- och treårsplanerna.

En stor utmaning, bland många andra i arbetet, är att utveckla organisation och verksamhet enligt nationella vårdprogrammet för rehabilitering. I den efterföljande frågestunden efter Khatamis presentation framkom också att ProLiv Väst står till förfogande när så önskas.

ProLiv Väst kommer att följa utvecklingen av centret och återkommande rapportera via tidningen ProLivNytt och på vår hemsida.

INGE NILSSON

> Livet utanför sjukhuset var det lite större skillnad på än jag trodde. Alla säger god morgon, god dag, varsågod och tack och Mister si och Missis så.

Vakansen i Oxford skulle vara ett halvår, på sin höjd ett år, men det blev till slut tre och ett halvt år i den brittiska prostatacancervården. Bland det bästa han gjort i sitt liv, säger

Ola Bratt

om det nu möjligen inte är flytten till Sahlgrenska.

Hur det är med den saken får framtiden utvisa, menar han. Men efter bara några veckor i Göteborg vågar urskåningen sig redan på en liten inledande övning i den lokala vitskulturen denna kväll.

– Jag håller på med min GFI. Göteborgska för invandrare, hälsar han den stora publiken i Dalheimers Hus stora sal som efter pausförfriskningen med vatten och ostfralla fortfarande är så gott som fullsatt.

Till Göteborg flyttade han för jobbets skull, och hade inte så höga förväntningar utöver det.

– Vad det gäller staden Göteborg så är jag oerhört positivt överraskad. Jag trivs fantastiskt bra, nu är det här jag hör hemma.

Att det blev Göteborg och inte Skåne igen förklarar Ola Bratt med att han är prostatacancernörd, och då är det ingen tvekan om att det är här man ska jobba i Sverige. Åren i England har gett honom nya perspektiv på yrket och – och vården.

BRATT REDOGÖR för skillnaderna i vårdkultur mellan de två länderna, där den självklara brittiska respekten för patienten – som skriftligen ska godkänna beslut om operation eller strålning i vetskap om riskerna kring inte minst biverkningar – och den snabba hanteringen imponerade. Processen från remiss till behandling får inte överstiga 62 dagar.

Och dessa tidskrav, en sorts brittisk föregångare från början av 2000-talet till det som i Sverige i dag kallas standardiserat vårdförlopp, efterlevs verkligen. Baksidan är att det kan leda till att vårdkvaliteten inte hänger med när ledtiderna ska följas, utan att resurserna att göra det ges.

Modellen med att kontaktsjuksköterskan, och inte läkaren, lämnar cancerbeskedet till den brittiske patienten, kändes förstås radikalt annorlunda inledningsvis. Men Ola Bratt ser bara positivt på att det skulle kunna tillämpas även i Sverige.

ANDRA SKILLNADER är att diagnostiken baseras på magnetkamera, och att det är onkologer som svarar för all vård av spridd prostatacancer.

– Annars kan man säga att själva sjukvården, rent medicinskt, med hur patienterna handläggs, kompetensen bland läkarna, hur man opererar, var väldigt likt. Men livet utanför sjukhuset var det lite större skillnad på än jag trodde. Alla säger god morgon, god dag, varsågod och tack och Mister si och Missis så. Den artigheten kan jag sakna.

ANDERS HANSSON

REDO ATT TÄNDA. Azaleaflickorna, för dagen i mustaschvitt i stället för den ordinarie tröjfärgen brandgult, tände de 300 marschallerna efter att ha delat ut informationen om Man 45+ på Fars dag.

Mustasch-kampen lysande torgförd

FÄRGSTARKT BUDSKAP. De stilla brinnande ljusen på torget formade värdigt en glödande rosett medan skymningen föll från den blåbandblå skyn.

Foto: ANDERS HANSSON

I november månad arrangerar förbundet tillsammans med landets föreningar en mängd aktiviteter i samband med Mustaschkampen, för att uppmärksamma den nödvändiga kampen mot prostatacancer och bristande kunskap kring sjukdomen.

Den gemensamma ljusmanifestationen som genomfördes samtidigt på ett flertal platser i landet klockan sex på kvällen på Fars Dag den 12 november var en sådan aktivitet. Med den göteborgska svagheten för ordvitsande skulle man kunna kalla det för en lysande tillställning.

OMSTÄNDIGHETERNA KUNDE inte vara bättre när ProLiv Väst tände de 200 marschallerna, utlagda i form av blåband-rosetten i nordsydlig riktning på Gustav Adolfs torg mitt i Göteborg. Siffran symboliserar antalet män som avlider i Sverige i sjukdomen varje månad, samt hur många som varje vecka får diagnosen prostatacancer – 28 män om dagen.

Eftermiddagen var klar och hög, alldeles vindstilla under den blåaste av november-himlar, med en skaplig dos plusgrader. Och när skymningen föll glödde ljusen med klara lågor som bara rörde sig liksom andäktigt, i slow motion, i den obefintliga vinden – långt ifrån den vanliga bilden av flämtande marschaller där stirriga flammor kastas runt i sina burkar och snabbt dör vid nästa, ofta regnsura vindkast.

Trots att temperaturen sjönk behöll vi i sinnet värmen som ljusen skapade. Till det bidrog nog att det vid kontrollräkning var hela 300 marschaller som Jula Partille skänkt för att lägga ut på det 50 meter långa blå tyget som Myrins Textil bistått med.

Tillvaron lystes också upp av de närvarande flickorna födda 2005 från fotbollsklubben Azalea BK. De tände bokstavligen elden, men tog med entusiasm och engagemang sig även an uppgiften att runt torget och vid hållplatserna i närheten sprida vår broschyr Man 45+.

Där betonas vikten av att ha koll på sitt PSA – för både sin egen och sina anhörigas skull.

ALLT FLER män får diagnosen prostatacancer, och allt tidigare. Allt fler kommer också i tid för att kunna genomgå botande behandling. Men fortfarande kommer allt för många allt för sent. Siffran 1 700 avlidna per år har varit närmast konstant under 2000-talet, trots de många framsteg som gjorts inom forskning, diagnostik och behandling av sjukdomen.

Azaleaflickorna i F05 har förresten också pärlat ihop de mustascharmband som ProLiv Väst säljer nu under Mustaschkampen med texten Fighter eller Join The Fight. Ett stort tack till dem för den goda kamp-viljan!

ANDERS HANSSON

BOHUSLÄN | DALSLAND | TRESTAD

Fylligt folkligt fullsatt

”Välkommen till fem intensiva timmar med allt för seniorer” hälsade arrangörerna av seniormässan på Bohusläns museum i Uddevalla den 10 november. Där inne skulle flera tusen mässbesökare i seniorklassen trängas i smalt ringlande banor längs de 54 fullastade utställarborden, däribland ProLiv Väst-filialens.

I entrén och galleriet fanns representanter från A till Ö, eller åtminstone från Afasiföreningen till Uddevalla stadsbibliotek, redo att tala för sin sak. Mestadels patientföreningar, men också aktörer som MHF, Frivilligcentrum, Svenska kyrkan och Buss i Väst. I hörsalen och på hyllan en våning upp var det bland annat modevisning, ukulelespel och en rad föreläsningar på hälsofrämjande teman.

ProLiv Västarna Lars-Eric Green och Anders Hansson hade fått den otacksamma sista halvtimmen i programmet bokad för prostatacancer, men så dags var den potentiella lyssnarskaran såväl mentalt som rent kroppsligt redan på väg hem. Dock i åtskilliga fall försedda med nyinköpt mustaschnål på rocken eller vältajmat mustaschkamps-armband i tre olika färger.

På det hela taget ändå ett fett gig, som dagens juniorer säger.

ANDERS HANSSON

ÅRETS SISTA MÖTE BLIR TVÅ

I centrum för det välbesökta samtalsmötet den 24 augusti stod Inge Löfgren med sin berättelse om hur han radikalt lagt om kosten för att hejda tillväxten av sin prostatacancer. Det är den fina feedback vi fått efter augustimötet som ger oss råg i ryggen och kraft att fortsätta med mötesverksamheten. När Anders braskar i kalendern inför julen kommer därför Inge Löfgren tillbaka – fast nu bara i receptform. Tid och plats för det nya mötet är:

- **Torsdag 30 november, 18-20.30, Göteborgsvägen 11 Folkets Hus i Uddevalla**

Dit vill vi härmed bjuda dig mycket välkommen!

Före mötet tänker vi tillaga Inge Löfgrens kombinerade dryck/måltid – avsedd för bröst- och prostatacancer-patienter – som vi fick info om förra gången. I paus får alla som vill, smaka och diskutera innehållet. (Se recept sid 16!)

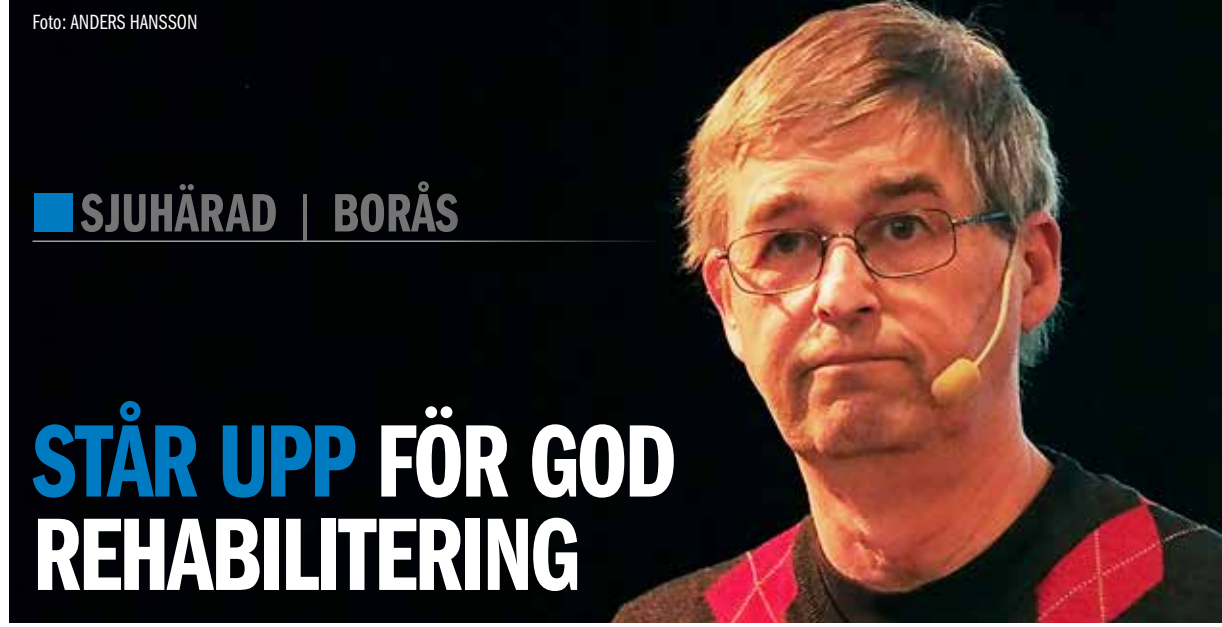
DEN SLUTLIGA agendan sätter vi i början av mötet. Bland annat ska vi diskutera de krav vi kan ställa på vården enligt vårdplanen, och lite statistik över hur långt man har kommit i olika regioner.

Eftersom även den nybildade anhöriggruppen har startat i samma positiva anda, har vi denna gång ett delvis gemensamt möte. De anhöriga damerna kommer att ha eget konferensrum, men ansluter i paus samt i slutet på mötet.

GÖR DIN föranmälan och meddela om du vill ha kaffe eller te + hälsodryck till någon av följande:

- **Lars-Erik Green 0709-74 44 18**
- **Raymond Wälsjö 0769-13 00 14**
- **Christina Green 0709-42 68 98**

Foto: ANDERS HANSSON



SJUHÄRAD | BORÅS

STÅR UPP FÖR GOD REHABILITERING

Vårdens standup-komiker, kallade någon av deltagarna honom uppskattande efter föreläsningen på Simonsland i Borås: Gunnar Eckerdal, överläkare på Sahlgrenska och ordförande för gruppen som tagit fram det nationella vårdprogrammet (NVP) för cancerrehabilitering. Ämnet den 8 november hade rubriken Cancerrehabilitering – vad är det?

Lättsamt, ödmjukt, trevligt och väldigt initierat berörde han olika delar inom detta mycket viktiga och tills nu eftersatta område. Fyndigt sammanfattat i parollen Hela patienten – hela vägen.

Tidigt insatt rehabilitering bidrar till att förebygga och minska skadeverkningarna av såväl cancer som behandling av den, och stöttar ambitionen att kunna gå vidare med ett liv så lite präglat av cancer som möjligt. Det är också en form av vård som kan ges och ingå i patientens vanliga sammanahang, i kretsen av närstående.

BLAND FLERA områden poängterade Gunnar Eckerdal att den som ansvarar för cancerbehandlingen också ansvarar för cancer-rehabiliteringen. Ingen patient skall hamna mellan stolarna. Patienten skall från dagen för diagnos också ha en vårdplan för rehabilitering med samma prioritet som behandling.

> Hela patienten – hela vägen

Behov och tillgång till kurator, och behov av och rätt till smärtlindring, poängterades också av Eckerdal som fastslog: Ordning och reda ska gälla, riktlinjer behövs. Och utbildning! Utveckla vårdteamen. Och samarbeta alltid med patientföreträdare.

EFTER EN kort bensträckare berättade Carina Mannefred från RCC Väst om fram-skridandet för Kraftens Hus på Simonsland i Borås. Kristina Carlander och Pia Callingsjö, ordförande respektive vice ordförande för den förening som bildats för att fortsätta driva detta projekt, assisterade med ytterligare information.

Arbetet just nu handlar om att färdigställa lokalerna på våning 6 i Simonsland och att säkerställa finansieringen av den tänkta verksamheten under de kommande tre åren. Den beräknade kostnaden är cirka 3 miljoner kronor per år.

Verksamheten beräknas att starta i begränsad omfattning tidigt under våren 2018 för att sedan successivt byggas ut till full volym. Det Kraftens Hus i huvudsak kommer att handla om är patienters och närståendes behov av psykosocial karaktär. Kanske allra viktigast: Möten med människor i samma situation, möjligheter till goda samtal och inspiration.

INGE NILSSON

PROFESSORNS RADIKALA KOSTRÅD

CaPriN bjöd in till föreläsning av professor Martin Bergö i Klarasalen på Stadsbiblioteket i Halmstad den 26 oktober. Temat för föreläsningen var ”Antioxidanter ökar tillväxten och spridning av cancer”. Det var andra gången som Martin Bergö besökte CaPriNs medlemmar med detta budskap. Förra året i Varberg och nu var det Halmstads tur. Vi tycker ämnet är så viktigt, att det behöver nå ut till alla som har drabbats av cancer.

TILLBAKA. Martin Bergö presenterades av Sven-Eric Carlsson.

FOTO: LARS NILSSON

BERGÖS TES: Antioxidanter hämmar de fria radikalerna och skyddar på så sätt våra celler. Allt väl så långt. Men professor Bergö visar att antioxidanter kan skydda även cancercellerna. Därmed underlättas tillväxt och spridning av cancern.

Forskningen har i första hand bedrivits mot lungcancer och en del på hudcancer. Den har ägt rum på möss, som till en del är genetiskt besläktade med människan. De entydiga resultaten talar för att samma effekt gäller även för prostatacancer.

Professor Martin Bergös klara uppfattning är att den som äter en allsidig kost, där tillräckligt med grönsaker och frukt ingår, får i sig de antioxidanter som kroppen behöver. Kosttillskott i form av tabletter, pulver eller dylikt behövs inte. Dessa är inte bara dyra, utan kan alltså mot bakgrund av Bergös forskning vara direkt ogynnsamma för cancerpatienter.

EFTER FÖREDRAGET fanns tillfälle till frågor. Sven-Eric Carlsson avslutade med att överlämna Den Blå Kokboken till Martin Bergö. Vi i CaPriN:s styrelse samt ett femtiotal åhörare tackar för ett mycket intressant och givande föredrag som verkligen väcker tankar.

LARS NILSSON

REKORDDEBUT I FALKENBERG

För första gången arrangerade NEWS 55 även en seniormässa i Falkenberg. Stundtals var det mycket folk i rörelse den 14 oktober i Falkhallen, pins- och lottförsäljningen slog rekord och nettot blev stort. (Dock tycktes inte den nya tygmustaschen falla folk på läppen.) Hans Zetterling höll ett anförande om vår sjukdom. Alla tog tacksamt emot vår information och stannande länge och samtalade med oss. Vi fick även ett flertal nya medlemmar och är nu fler än 400. Dagens ståuppare, Lenny Norman förärades med en mustaschpin.

20 medlemmar kom till Halmstadtravet 18 september för att dela ut information och sälja pins och Sverigelotter vid entrén. Vid 18 drog vi oss till VIP-loungen och hade en trevlig spelafton med god mat (utsökta wallenbergare). Ordförande Hans Zetterling med fru Gunn delade ut blommor och pris till vinnande häst i lopp 2, CaPriN-loppet. V64-spelet gav en vinst på 310 kronor. Det var för litet att dela upp på 20 och tillföll föreningskassan. Även 1 000 kronor på vinnande häst tillföll föreningen.

TRISS I VINNARE. Hans Zetterling med fru Gunn flankerar kusken Peter Untersteiner som styrde hästen Catherine’s Chic.

Fars dag-budskap gick hem hos kvinnorna

CaPriN har sedan några år som tradition att vara på Gekås varuhus och informera och sälja pins på Fars dag. Glädjande har vi konstaterat att medvetenheten om prostatacancer och PSA-prov har ökat för varje år och att vi får många erkännanden och beröm för det arbete vi genomför. Många vittnar om att de har tagit PSA-prov tack vare vår information och även några som har fått besked om prostataförändringar.

En annan iakttagelse är att det verkar lättare att nå fram med vårt budskap till kvinnor men det kanske är naturligt eftersom av Gekås nära 5 miljoner besökare om året är två tredjedelar kvinnor och medelbesökaren är en 52-årig kvinna som åker 21 mil enkel väg 4–5 gånger om året för att shoppa. Eller är det så att vi män tycker att är ett för känsligt ämne och vill skjuta detta åt sidan?

Även om vi lägger tonvikten vid information så är det åtskilliga besökare som lämnar varuhuset i Ullared iklädd en mustaschpins från Prostatacancerförbundet.

HÅKAN SVENSSON

CaPriN
PROSTATACANCER FÖRENINGEN I HALLAND

TÄTA MÖTEN I KALENDERN

28 NOVEMBER
Lyftet IV. Utbildningsdag i Helsingborg för styrelsen.

29 NOVEMBER
Snackiscafé i Varberg, Träslövs Församlingsgård kl 13.30. Ring Bengt-Åke Karlsson 0707-66 72 66.

30 NOVEMBER
Utbildningsdag om rehabilitering för cancer i bäckenregionen. Arrangör ProLiv Väst och RCC Väst i Göteborg.

30 NOVEMBER
Dialogmöte med fokus på cancerrehabilitering och prevention i Lund.

5 DECEMBER
Föreläsning i Varberg Folkets Hus kl 18.30 med onkologen Ingela Franck Lissbrant. Ämne: Behandling av avancerad prostatacancer – i dag och i morgon.

ARJA SÅG BLÅTT

Seniormässan i Halmstad 19–20 september med Arja Saijonmaa och Lenny Norman blev hellyckad. Vi delade ut information, sålde blå band, mustaschpins samt cirka 400 Sverigelotter. Hans Zetterling informerade om Mustaschkampen samt att färre opererande läkare ger bättre resultat för patienterna. Och överlämnade även ett blå band till Arja (som trodde att det var en minnesnål med anledning av Finlands 100-årsjubileum).

Lyftet och när nu högre

2013 startade prostatacancerförbundet en utbildning för landets 26 patientföreningar. Den fick namnet Lyftet. I höst var det dags för Lyftet 4, det fjärde steget i utbildningen.

Representanter för ProLiv Väst och Hallandsföreningen CaPriN satt alltså i bänkarna för att gnuggas av trion Calle Waller, Stig Hanno och Bernt Åslund från förbundsstyrelsen under två dagar i september. Huvudtanken bakom kursen är frågan: Vad behöver patientföreträdare för att föra en dialog med vården?

Och det är år 2017 en hel del. Grunduppdragen för såväl förbundet som föreningarna är oförändrat att ge stöd till drabbade och närstående, påverka för bättre vård och skapa opinion.

Tyngdpunkten har på senare år flyttats närmare de två sistnämnda, i takt med att vården öppnat sig allt mer för ett aktivt deltagande av patientföreträdare. Då krävs kunskaper om vården för att kunna göra skillnad.

TIDIGARE DELAR av kursen har fokuserat bland annat på införandet av standardiserat vårdförlopp (SVP), den nya patientlagen och den nationella cancerstrategin. Samt även prostatacancerregistret (NPCR), som i det fjärde steget nu var ett centralt ämne.

FOTO: ANDERS HANSSON

KUNSKAPSLYFTARE. Förbundstrojkan Åslund, Hanno och Waller flankerar Marika LaLiberte från Sanofi, sponsor för Lyftet.

Registret är precis vad namnet säger – en detaljerad registrering, landsting för landsting och ner på sjukhusnivå, av i princip allt som har med prostatacancervård i Sverige att göra. En världsunik kunskapskälla att ösa ur för forskare, och patientföreträdare.

STATISTIKEN I registret kan ses som en ”manual” för hur vårdarbetet utfaller och bedrivs. Det ger möjlighet att argumentera för krav i viktiga frågor som kortare väntetider, tidig upptäckt, tillgång till läkemedel, personlig kontaktsjuksköterska, rehabilitering med mera.

Patientföreträdarens roll som förmedlare av ett annat perspektiv på vården breddas då från den personliga, ibland begränsade upplevelsen till ett mer allmängiltigt tillstånd för en stor grupp patienter.

DEN PROFESSIONELLA vården av sjukdomen befinner sig i en klart positiv utveckling, men det kan inte sägas om den politiska organisationen som är satt att hantera förutsättningarna. Som patientorganisation måste vi därför koncentrera oss på kvalitetsmätning av vården, och hur vi mår och lever efter behandlingen.

Vi fick som hemläxa öva oss i att lista alla nyckelpersoner inom vår region när det gäller sjukvård i allmänhet och prostatacancervård i synnerhet, och det blev minsann en lång och ganska snårig lista att upprätta. Men via Lyftet 4 har vi kommit en bra bit på väg.

ANDERS HANSSON

PÅ GÅNG

FULLT UPP I SNORBROMSENS TID

För tredje året böljar Mustaschkampen fram över landet denna november. En kamp som allt fler hakar på bland allmänhet och näringsidkare, och medier inte minst. Förhoppningsvis nås också våra beslutsfattare av insikten att det finns betydande förbättringsmån för Sveriges vanligaste cancersjukdom. Halvårslånga väntetider eller mer för behandling är helt enkelt oacceptabelt.

För ProLiv Väst utgör gator, torg, butiker och köpcenter forum för spridandet av vårt budskap till allmänheten. Och våra foldrar, pins, armband och blå band är allt mer efterfrågade. I år har vi flängt som små blå runt om i området för att placera ut våra försäljningslådor och mingla med kunder och flanörer. Vi har till och med fått in en lilltå på **Sophiahemmet** i Stockholm, där våra reflexer och mustascharmband i år finns att tillgå.

MATNYTTIG LITTERATUR

Matböcker och jul hör ju ihop, och i år hör ett par av dem även ihop med prostatacancer. För dem som tänker sig att delta i kvällsfikat den 28 november (se nästa sida) kan det vara en bra plan att passa på att skaffa **Männens bok**. En av författarna, kocken Örjan Klein, kommer vi att prata med under kvällen och höra hur han valt ut ett 60-tal recept i boken, med inriktning just mot kombinationen mat, hälsa och prostata.

Även **Blå kokboken** med dess intervjuer med kända män om deras relation till cancer (och mat) utgör ett inslag i Mustaschkampen. 100 kronor av varje såld bok går via förbundet till forskningen kring prostatacancer.

PÅ TRÖSKELN TILL JUBILEET

Nu är det bara ett tiotal raska vinterveckor kvar till ProLiv Västs 25-årsjubileum infaller. Låt oss säga att det sker den **13 februari**, för det var ju den dagen 1993 som **Sture Billhult** satte in sin annons i GP och efterlyste intresserade för att bilda en patientförening för män med prostatacancer. Och fick fyra svar. Det räckte för att fortsätta, stort tack för det!

NU HAR VI SWISH:

123 515 1311

Så här i annalkande julklappstid kan du nu med lite knapptryckning inhandla vårt **jubileumspaket** (mustaschpin, blåbandnål och ProLiv-penna) för **99 kronor**. Skriv JUBEL som meddelande. Då förstår vi precis och skickar dig paketet på posten. Eller kanske du bara vill stödja ProLiv med en **julgåva** på valfritt belopp. Skriv då i så fall just det: JULGÅVA.

GOD JUL!

MAT & SEX PÅ KVÄLLSFIKA

Tisdag 28 november kl 18-20.30 ● Dalheimers Hus (Kungen), Slottsskogsgatan 12, Göteborg

ProLiv Västs uppskattade snackcaféer, där du på dagtid fem–sex gånger om året kan träffa likasinnade och i otvungen form över en kopp kaffe snacka av dig om tankar och frågor kring livet och sjukdomen, har i höst på prov fått en något utökad form som vi valt att kalla kvällsfika.

På programmet står denna gång två presentationer kring ämnet inkontinens. ProLiv Västs styrelsemedlem **Björn Lundell** berättar om hur han kom till rätta med ett långvarigt och svårt läckage, och **Petra Ljungqvist** från företaget Coloplast redogör och förevisar ett urval hjälpmedel som finns att tillgå för dagens inkontinenta patienter.

Vi ska också prata mat och sex, och det gör vi via telefon med kuratorn **Elisabet Skeppner** i Örebro som dagligen hanterar frågor av sexologisk art för prostatacancerpatienter. Dessutom ringer vi upp **Örjan Klein**, kock i Stockholm som bland annat drivit klassiska Michelin-krogen KB i Stockholm och medverkat i flera matprogram i tv. Men som också är prostatacancerpatient och medförfattare till den nyutkomna ”prostata-matboken” Männens bok där han bidrar med ett 60-tal specialdesignade recept.

Under kvällen kommer vi att ställa frågor inom deras respektive område. Tanken är att fikadeltagarna själva ska kunna formulera frågorna. Exakt program för kvällen skickas ut senare per mail eller SMS.

OBS! Gör föranmälan om deltagande till kansli@proliv.com eller 0732-31 40 10!

Antalet platser är begränsat till cirka 35 deltagare.

Meddela om du önskar kaffe eller te samt smörgås som serveras till självkostnadspris.

Välkommen!

INGE LÖFGRENS GRÖNA DRINKRECEPT

Vid det föregående kvällsfikat den 1 november föreläste Inge Löfgren om hur han lagt om sin kost efter att ha fått besked om cancer i prostatan. Vid ny kontroll med ombiopsi visade endast en kolv på tumörförekomst mot tre tidigare. Inge kopplar detta till kostomläggningen och inte minst den gröna näringsdrink han skapat för ändamålet. Här följer receptet. Pröva gärna, så kan vi ägna en stund av kvällsfikat åt tankar och kommentarer kring detta ständigt aktuella ämne.

Recept på 5-6 glas à 1,5 dl

- 1 avokado
- 40 g späd spenat, ex babyspenat
- 30 g broccoli eller broccoligroddar alternativt grönkål
- ¼ gurka
- 4 kvistar persilja och lite dill
- 1 tesked spirulinapulver upplöst i ett glas vatten
- 1 päron (ger sötma)
- 1 banan (ger sötma)

Toppa med mosade hasselnötter (mortel) och lägg eventuellt på 4-5 russin per glas, meddelar Inge L.