

PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 108 • Mars 2026 • Årgång 29



Höjer garden mot cancer

HUSET
VI ÄRVDE



Foto: ANDERS HANSSON

LEDARE

Ett piller skulle kanske sitta fint



ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

BÄSTA LÄSARE!

Fredag eftermiddag och vårdag-jämning. Läge att fira ljuset, för den kombinationen infaller bara en gång vart sjunde år. 2 595 dagar till nästa! Om inte skottåren stökar till matematiken.

Metodiskt, bit för bit, har ljuset intagit luftrummet i vår lilla del av den stora existensen. Och visst ger det väl utslag direkt på humörbarometern?

DAGEN FÖRE, på vinterhalvårets sista dag, avslutades årets upplaga av kongressen Onkologidagarna på Svenska Mässan i Göteborg. Det är en tre dagar lång odysse genom den ljusnande värld som allt mer präglar tillvaron för dagens och ännu mer morgondagens cancerpatienter.

I häpnadsväckande fart och mängd presenteras nyutvecklade små som stora landvinningar och tankebyggen av mer eller mindre futuristiskt



I häpnads- väckande fart och mängd presenteras nyutvecklade små som stora landvinningar

slag kring diagnos och behandling. Men också en del okomplicerade konstateranden. Som att patienter som går in i en krävande behandling med ett positivt sinnelag, enligt en studie visat sig lida mindre av biverkningarna än de mer missmodiga.

EN ANNAN handfast fråga som lät höra talas om sig i samma humaninriktade härad var ”Om fysisk aktivitet var ett piller – skulle då alla cancerpatienter få det?” Så löd den fyndiga rubriken på en programpunkt där förtjänsterna lyftes fram för en sådan handfast ordination.

Och fysisk träning är på gång att ta plats i den gängse behandlingen (se reportaget på sid 8–9). Dess goda påverkan vid tuff behandling och biverkningar finns det numera evidens för. Så kanske ett fys-piller skulle sitta fint. Kan jag få ett med smak av boxningsträning? ■



I DETTA NUMMER

HELSPÄCKAT HALVÅR för ProLiv Västs tjänstgörande trio

4

SVÄRSLAGET FONDTEAM tog hem titeln Årets Givare

7

JOBBA MED JABBAR har Armands adepter fått göra

8

LÅGT TESTOSTERON kan hänga samman med högre risk

10



Foto: ANDERS HANSSON

DET KOM ETT HUS MED POSTEN

ARVEGODSET. Villan vi fick i Kungsbacka är nu såld och överläten.

NÅGRA DAGAR efter förra årsmötet, i slutet av mars 2025, kom ett rekommenderat brev aviserat till föreningen. Sådan post är sällsynt. Och innehållet var extraordinärt. TESTAMENTE löd rubriken, i stora bokstäver.

”Undertecknad förordnar härmed som min yttersta vilja och testamente att allt vad jag kan efterlämna, sedan samtliga skulder reglerats, skall tillfalla Prostatacancerföreningen ProLiv Väst i Göteborg.”

Ett kort, och onekligen koncist besked, men utan några som helst övriga instruktioner eller inriktning för disponeringen av gåvan.

Den avlidna var änka till en tidigare bortgångnen medlem i ProLiv Väst. Det som efterlämnades i testamentet, upprättat i juni 2017, visade sig vara en medelstor 60-talsvilla inklusive alla inventarier.

Huset ligger i ett småhusområde i Kungsbacka. Nu, ganska exakt ett år senare, har bouppteckning gjorts, skulder betalats och försäljning genomförts. Handpenning erhållits. Och ett sjuksiffrigt belopp landar inom kort på ProLiv Västs konto.

VAD SKA vi göra med pengarna? Rimligen använda dem för just de ändamål som stadgarna för vår verksamhet anger, allt sedan föreningen grundades för drygt 30 år sedan. Sådant som har med just prostatacancer att göra, till gagn för redan blivna patienter och även presumtiva, kanske blivande. Alltså:

- Stödja prostatacancerdrabbade män och deras anhöriga.
- Sprida kunskap om sjukdomen och metoder för diagnos och behandling.

- Informera om och bevaka utvecklingen inom prostatacancerområdet.
- Verka för upplysning till myndigheter, institutioner och allmänhet om patienters erfarenheter av vården för att utveckla och förbättra den.

Det finns fler punkter, men dessa är primära. Allra primärast för en prostatacancerförening är den första av dem. Att utgöra ett komplement till vården, ett efterfrågat stöd för vid alla faser av sjukdomen.

HAR DU någon egen idé om hur det skulle kunna ske? Vilka nya former kan det anta? Nu kan det finnas möjlighet att förverkliga både smått och stort! Maila dina tankar till kansli@proliv.com.



Se även sid 11 med programmet för årsmötet 28 mars.

ProLivNytt

Redaktion: Anders Hansson, 0732-31 40 10

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Referat av artiklar ur andra källor om läkemedel och behandlingsmetoder innebär inga ställningstaganden eller rekommendationer från ProLiv Västs sida.

ProLiv Väst

Kansli- och kontakttelefon: 0302-467 68

E-post: kansli@proliv.com

ProLivNytt: info@proliv.com

Hemsida: www.proliv.com

Plusgiro: 920 92 34-5

Swish: 123 515 1311

ETT FULLMATAT HALVÅR

Vad gjorde vi 2025? En hel massa faktiskt, andra halvan. Året accelererade och kulminerade i en anhopning engagemang, möten, och evenemang vid tiden för Mustaschkampsmånaden november. Plus förstås det reguljära schemat för våra månatliga samtalsmöten och snackcaféer i Göteborg, Bohuslän och Sjuhärad. Häng med oss på en snitslad bana bilder från 2025!

1

Konferensen i klassiska nöjes-etablissemangent Ellösgården på

Orust blev den egentliga starten på det nya verksamhetsåret 2025. Det var sommar och julisol, och vi bestämde två saker: Vi behövde på mer digitalt sociala och vi skulle mer fokusera kvinnorna till männen i vår förening. Hur gick det? Ja, inget av det minskade i varje fall.



2

Faktum är att vi ganska omgående höjde det kvinnliga inslaget, via vänlig

förstärkning från vår kollega Bröstcancerföreningen Johanna. Under de lokala Frihamnsdagarna på Bananpiren sista veckoslutet i augusti, med bullrande Göteborgskalas på andra sidan älven, krokade vi både arm med och tog rygg på Johannorna. Broderligt delade vi stånd och knödde in oss sida vid sida på ett par systerliga kvadratmetrar. Sen intog vi tillsammans scenen för paneldebatt om Livskvalitet med bland andra Sahlgrenska styrelseordförande Cecilia Dalman Eek.





3

I mitten av september för vi till Stockholm för att gå förbundets grund-

kurs i föreningsarbete. Det är alltid bra att hålla sig till grunderna och även flytta dem vid behov i det ständigt föränderliga kunskapsfältet prostatacancer.

4

Förbundets ständigt aktive screening-

missionär, eldsjelen Håkan Florin, rullade i september in med alla attiraljer på Fastighetsmässan i Åby. Den dagen blev det en hel del upplysning förmedlat på både skånska (vårän Rune) och värmländska (Håkan) över disk bland alla mössor och pins.

5

Ny månad, ny kurs. I Växjö samlades sju föreningar för att i god tid (ett helt år)

slipas inför stundande debatter och allahanda opinionsbildande det kommande valåret 2026. Det gäller att skapa formulera de rätta argumenten rätt för att få beslutsfattare av olika kulörer på banan när världens medel ska fördelas och prioriteras.



6

Vi rivstartade mustaschkampsmånaden november med att fylla ett bord

med prostatacancer material vid ett event på hotell Riverton i



Göteborg. En metod för strålbehandling stod i centrum. Den är inte tillgänglig vid svenska sjukhus, däremot i Italien, och två patienter berättade om sitt beslut att vända sig dit för vård. Fullsatt

publik. Och alltid lika intressant att höra personligt upplevda redogörelser för hur man som patient tänker utanför boxen kring sin behandling.





7

En vecka in i november sprang förbundets general-sekreterare Fredrik

"Milen" Mellqvist tio varv runt banan på Åby vilket tog i runda slängar 56 minuter. Kvartetten i tältet från ProLiv Väst tog det medvetet lugnare lite vid sidan av. Och passade på att locka publiken runt Mustaschmilien att göra ProLiv Västs digitala (sedärja!) kunskapsquiz i mobilen om Sveriges vanligaste cancer för män. Det tog en stund, det med.

8

Hisingsdags för ett besök på Vintergatan var det i mitten av november.

På Mötesplatsen var det glest mellan åhörarna, fram till efteråt.



9

Lolo Tode Palm är med i förbundets styrelse, med anhörigfrågor som

ansvarsområde. Hon skrev boken **I kärlek och sorg** om sin man Unos sista år med sjukdomen, för att ha koll på och själv förstå vad som hände. På besök hos ProLiv Väst i adventstid talade hon om boken – och om Uno – och hade ett bestämt råd till drabbade och anhöriga: **Våga fråga!** När du undrar, till exempel vad doktorn säger och gör.

10

Mitt i Mustasch-november var förbunds-ordförande

Magnus Klang på plats i Göteborg för att hålla en presentation om prostatacancer för intresserad personal vid SE-Banken. ProLiv Väst hakade på och ställde upp ett bord bland lunchande och pausrelaxande bankmedarbetare. Och det digitala quizet fick ny användning.

12

När november till slut tog slut för den här gången skedde det för i Lerums

arena. Där spelade hemmalaget Lerum IBK "Mustaschmatch" i innebandy mot Hagunda och förlorade dessvärre med 2-4. Stor vinnare blev dock vår egen Dudley Hicks som tog hem första priset i kvällens lotteri! Och intäkterna gick till Mustaschkampen.

13

Julbordet några dagar senare tillsammans med bröstcancer-

föreningen blev en perfekt slutkläm på en hyfsat triumfartad final på ProLiv Västs verksamhetsår 2025. ■

Medverkar på bilderna gör bland andra Dudley Hicks och Rune Larsson (båda 5 gånger), och Anders Hansson (4).

11

48 timmar därpå var det lilla blåa bordet i bruk igen, nu på hemmaplan

på Kustgatan 10. Där var det hälsodag som hölls med skiftande aspekter på ämnet. Däribland prostatacancer.



DEN LILLA SJÖPUNGFRUN

ÅRETS GIVARE FICK KUNDER OCH FÖLJARE ATT SKÄNKA EN MILJON

LJUNGSKILE HAR ett fotbollslag som ganska nyligen spelat i allsvenskan. Starkt jobbat för ett litet samhälle utmed E6:an med cirka 7 200 invånare inklusive omnejd. Ännu mer imponerande är att ortens skaldjursbutik på åtta veckor samlade in 1 162 800 kronor till Mustaschkampen.

Det helt osannolika resultatet kom sig av fiskhandlaren Susanna Ivermos fyndiga fundering en lagom odramatisk novemberdag kring en laddning sjöpfungsfond som anlände till butiken. Tanken slog henne att uppmärksamma kampanjen och arbetet med att samla in pengar till Prostatacancerfonden.

Fond som fond, funderade Susanna som glatt tänker utanför boxen, eller räklådan kanske i detta fall. Vältajmade mustascher saknade visserligen hon och hennes hundraprocentigt kvinnliga personal, men närvaron av pung var ju god i butiken. Sjöpfung vill säga.

SÅ STARTADES Team Sjöpfung med en blygsam ambition på några tusen kronor, fem eller tio kanske, eller rentav tjugo om den digitala insamlingen skulle få riktigt bra respons. Och ja, man kan säga att den skalade upp.

Susanna har åtskilliga tusen följare på Instagram och Facebook, och ju fler nollor som resultatet snabbt växte med, ökade också tillströmningen. Rekorddagen då miljonstrecket passerades kom över 300 000 kronor in samma dygn.



GIVEN VINNARE. "Ett lysande exempel på hur personligt engagemang och smart kommunikation kan skapa verklig samhällsnytta", enligt juryn.

Foto: PRIVAT

Allt detta har inte passerat obemärkt förbi. Prostatacancerförbundet har besökt Ljungkile och överlämnat tackdiplom till butiken. Och Susanna nominerades som en av tre kandidater till titeln Årets Givare

inför utdelningen av Stenbeckspriset, som är Sverige enda utmärkelse för insatser inom insamling av gåvor och givande.

Naturligtvis vann Susanna och hennes sjöpfungsteam när juryn den 19 mars korade vinnarna. Kom och hör henne berätta om drivkraften och kreativiteten att få en miljon att kännas möjligt. Välkommen Susanna!



Träffa Susanna Ivermo hos Proliv Väst 28 mars. Se hela programmet för årsmötet på sid 11.



SPARRING PÅ GONG. Boxningsträningen stimulerar både kropp och huvud hos utövarna.

SLAGFÄRDIG FEELGOOD-FYS

Fysisk träning kan vara ett vinnande koncept vid behandling för prostatacancer. I Skåne ville man pröva en annorlunda variant, och engagerade en fyrfaldig världsmästare. Göteborg nästa?

Grangatan är en oansenlig gatubit i östra Malmö som känns avsides trots att närmsta granne är den myllrande knutpunkten Värnhemstorget. Här, en trappa upp, ligger ett gym som utgjort hemvist för projektet med namnet ProaCtive Health: med

andra ord Boxning för Prostatacancerpatienter.

I omklädningsrummet förbereder sig Björn och Håkan för att gå den tionde och sista "ronden" mot, men mest med, den egna kroppen. Strax ska de dra på sig boxhandskarna och kliva ut mellan de något slokande

repen som utgör ringen, fyrkantig som alltid när det gäller boxning. Denna förmiddag är det "examensdags" för klassens fem deltagare.

Hur har allt känts?

– Det var ju lite speciellt att gå med eftersom det handlade om boxning. Det hade jag aldrig

» Det känns jättebra! Och inte bara det här fysiska utan det är mycket med huvudet också samtidigt som man använder kroppen.

prövat på. Jag tänkte det här kunde vara kul, en annan typ än andra sporter. Jag går på gym annars, men det är inte samma sak, säger Björn. Och fortsätter:

– Så bra som jag känt mig nu under en period, kan jag säga, det har jag inte gjort på länge! Både fysiskt och psykiskt. Om det beror på boxningen eller något annat är svårt säga. Men jag tror att det i varje fall hjälper till.

Projektet är ett samarbete i form av en studie som Skånes Universitetssjukhus och läkemedelsbolaget Bayer genomfört i tre omgångar. Första gruppen startades i slutet av juli. En andra omgång före jul hade Ystad som bas. Gruppen med Björn och hans kollegor är den tredje och sista.

Deltagarna är med i den lokala prostatacancerföreningen. Var tredje vecka har uppföljning skett för att justera träningen efter enskilda behov. Nu vidtar arbetet med att utvärdera och presentera resultaten framöver i år. Håkan vittnar om sina positiva effekter.

– Just konditionen kanske inte har blivit så mycket bättre. Det har nog gått från väldigt dåligt till ganska dåligt. Men muskelträningen har det verkligen skett framsteg med. Jag har balansproblem, på grund av Ménières sjukdom. Det kommer i skov och jag vill kunna hålla tillbaka det så mycket som möjligt.

För Håkan är inte minst balansträningen väldigt viktig, säger han, och här i boxningsträningen finns ju allting med.

En efter en har de övriga deltagarna anlänt och snart är också Kenneth, Thomas och Lennart ombytta och

redo. Förutom ProLivNyttis reporter har också Björns son Jacob kommit på studiebesök från Göteborg. Han säger att pappan varit så entusiastisk i sina rapporter från träningen att Jacob blev nyfiken och ville hälsa på till avslutningen.

Kanske man kan tala om "feelgood-fys".

Kenneth har lungsjukdomen sarkoidos och var lite orolig för hur det skulle funka med lungorna. Var träningen väldigt jobbig fysiskt? Skulle han orka?

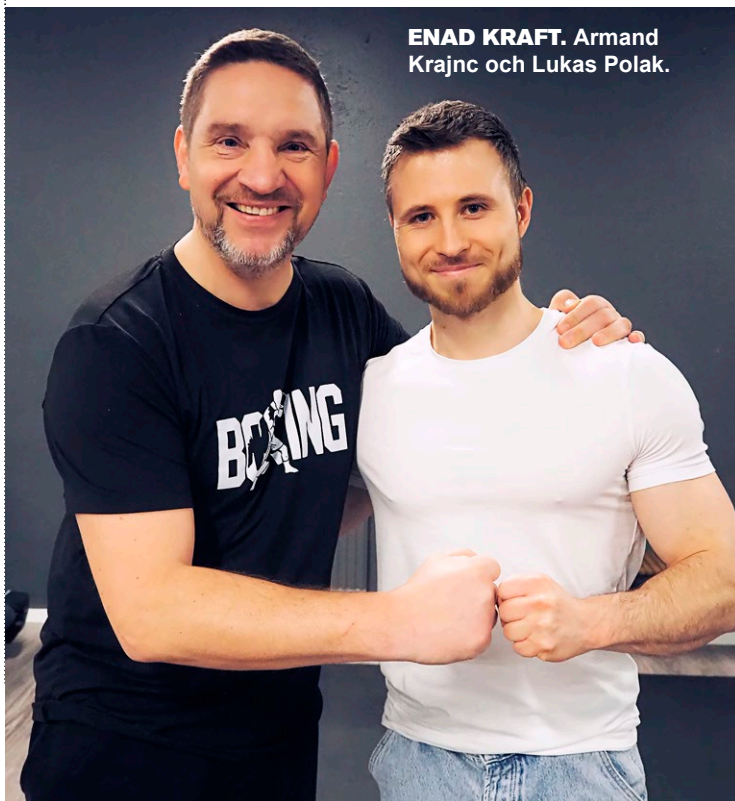
– Men det känns jättebra! Och inte bara det här fysiska utan det är mycket med huvudet också samtidigt som man använder kroppen. Teknik, att tänka på hur du står, hur du vrider händerna för vilket slag du ska göra. Tränarna är liksom pushande på en bra nivå.

In genom dörren kommer nu också Armand Krajnc, den fyrfaldige förre världsmästaren. Det är han som leder träningsdelen av projektet. Man ser direkt att han är tränaren, fullastad med konor och nät och boxhandskar och rep och diverse annan lös utrustning att rikta slag och finter mot.

Och en sak är de alla "adepterna" överens om, den stora betydelsen Armand och hans kompanjon Lukas haft. Efter passet talar kroppsspråket tydligt om en liten metamorfos hos flera av utövarna; ett lyft i hållningen, ett ljus i ögonen. Goda tecken.

Vid ProLiv Västs årsmöte är Armand Krajnc själv på plats och berättar om det nu avslutade projektet. Kan det rentav bli ett "Göteborg nästa" för något snarlikt? Ja, kanske vi då får höra hur det skulle kunna gå till.

Text och foto:
ANDERS HANSSON



ENAD KRAFT. Armand Krajnc och Lukas Polak.

LÖSRYCKT

PER MEST LOVANDE AV 60-PLUSSARNA?

Per Gulbrandsen, 73-årig ordförande för Prostatabröderna i Stockholm är en av årets tre finalister i kategorin Hälsa till titeln "Mest lovande över 60".

Priset som instiftades 2025 vill visa att potential inte har en åldersgräns. Tvärtom. Det är en hyllning till dem som fortsätter att förnya sig, skapa och inspirera långt efter 60, förklarar juryordföranden Malou von Sivers.

Per har nominerats för sitt engagemang att sprida kunskap, inte minst om mäns sexuell hälsa som ofta påverkas i samband med sjukdomens behandling. Den 15 april avgörs vem som tar hem priset. Innan dess har Per för övrigt hunnit fylla 74.



FINALIST. Per Gulbrandsen.

PERSONCENTRERAD VÅRD SKA NU MÄTAS

Går det att mäta, så finns det. Så kan en vetenskapligt baserad världsuppfattning formuleras. Och hur är det med fenomenet "personcentrerad vård"? Nu

ska forskare vid Göteborgs Universitet ta fram nya sätt att mäta om värden verkligen sätter personen i fokus.

– Mycket av dagens indikatorer bygger på vad som redan går att mäta i register och rutindata, snarare än på vad som faktiskt är viktigast att mäta, säger **Hanna Gyllensten**, en av forskarna.

Tankarna kring personcentrerad vård har funnits sedan 1950-talet, men inte förrän 2010 fick det fäste i Sverige då Göteborgs universitet grundade Centrum för personcentrerad vård, GPCC.

LÅGT TESTOSTERON KAN GE HÖGRE RISK

En ny studie med 900 män ledd av forskare vid University of Texas MD Anderson Cancer Center visade att prostatacancerpatienter med låga testosteronnivåer (300 ng/dl eller lägre) löpte signifikant högre risk att cancer utvecklas till en mer aggressiv form (Gleason 4+3 eller högre) under aktiv monitorering.

Studien antyder dock inte att män behöver hysa oro för att lågt testosteron skulle orsaka aggressiv cancer, utan snarare att det finns ett samband som kan hjälpa till att vägleda övervakning och beslutsfattande kring den fortsatta monitoreringen.

MÅNAD MED MÅNGA MÖTEN

Nu har det vårats igen, och många tillfällen att samlas spricker fram som gröna knoppar på mötesträdets grenar

och kvistar. Ja, våren väcker onekligen den vinterslumrande poeten i oss. Och se här på alla datum som öppnar möjligheter till gemenskap och samspråk:

Torsdag 26 mars
Snackcafé Göteborg kl 18–20
Kustgatan

Fredag 27 mars
Spridda bröder Göteborg
kl 18–20 Kustgatan

Lördag 28 mars
Årsmöte ProLiv Väst kl 12–16
Kustgatan

Måndag 30 mars.....
Spridda bröder Uddevalla
kl 14–16 Rampen

Tisdag 7 april.....
Snackcafé Borås kl 15–16.30
Simonsland

KRAFTENS HUS
för cancerberörda

Tisdag 14 april.....
Vänskapskväll Kraftens Hus
Göteborg kl 17.30–19.30

Torsdag 23 april
Snackcafé Göteborg kl 18–20
Kustgatan

Måndag 27 april.....
Snackcafé Uddevalla kl 12-14
Rampen

Den där vänskapskvällen 14 april

är något som verkligen rekommenderas. Läs mer och anmäl dig genom klicka på eller skanna qr-koden här. GLAD VÄR!



Årsmötet – hela programmet

Lördag 28 mars kl 12–16 ● Lokal Fyren (våning 1), Kustgatan 10, Göteborg

ProLiv Västs årsmöte består i år av två delar. Först ett allmänt möte med inbjudna gästtalare:

- **12.00–12.25** SAMLING vid lokal Fyren.
- **12.30** ProLiv Väst hälsar de närvarande **välkomna**. Kort information om föreningen.
- **12.40** Det var den lilla idén som inte slutade växa. **Susanna Ivermo** från fiskbutiken Skaldjursdelikatessen i Ljungskile återger den osannolika historien om **Team Sjöpfung** och deras bragdartaade miljoninsamling under Mustaschkampen. Med sig har hon också ett rejäl laddning **goodie-bags** med räksemlor till mötets deltagare!
- **13.00** Prostatacancerförbundets ordförande **Magnus Klang** redogör för de viktigaste inslagen i den **nya cancerstrategin** och vad den innebär för prostatacancer. ProLiv Väst framför dessutom föreningens ambition att bistå med en gåva på **100.000 kronor** för förbundets årliga rehabveckor med vistelse vid retreat riktat till medlemmar med avancerad prostatacancer.
- **13.20** Fyrfaldige världsmästaren **Armand Krajnc** berättar om det initiativ med **boxningsträning** för prostatacancerpatienter han genomfört i Skåne i tre omgångar under 2025 och 2026. Han skissar kanske också på en idé för hur det skulle kunna göras även i Göteborg.
- **14.10** PAUS med bensträckare och smörgåsfika.

Därefter följer andra delen av dagen, själva årsmötet för medlemmar:

- **14.40** Kort välkomsthälsning och presentation. **Parentation** över årets bortgångna medlemmar. Start för sedvanliga årsmötesförhandlingar och val. Röstlängd upprättas med närvarande medlemmar. Förslag till mötesordförande är **Alexandra Uusimäki**, ordförande i Bröstcancerföreningen **Johanna**.
 - **15.50** AVSLUTNING av årsmötet med utdelning av goodie bags.
- (Alla tider är ungefärliga.)




OBS! Årsberättelse, verksamhetsplan, bokslut, budget etc finns tillgängligt på ProLiv Västs hemsida www.proliv.com under fliken **Årsmöte ProLiv Väst**.

VÄLKOMMEN!

FÖRNING. Räkna med räkor!



SÅ HÄR KOMMER DU TILL KUSTGATAN 10:

-  **Spårvagn linje 3 och 9** – hållplats **Chapmans Torg** (gå 180 m) eller **Jaegerdorffsplatsen** (150 m).
-  **Buss 90** – hållplats **Kustgatan** eller **Jaegerdorffsplatsen** (gå 150 m).
-  **Egen bil** – p-garage Kustgatan 10, tryck på **porttelefon** till vänster för infart. Portkod: 2775.