

PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 88 • April 2017 • Årgång 23

”

Vi vill bidra till att
världen präglas av en
bättre helhetssyn.

– ur ledaren om patienternas nya roll

ÅRSMÖTE

**Fyra nytillskott
till styrelsen**

HALLAND

**Resan går
till Skagen**

MAT OCH CANCER

SHIRIN

sprider
kunskap
för att förebygga



INNEHÅLL

CALLES NYA BERÄTTELSE

I dag handlar den om en symtomfri man med 20-30 år kvar att leva.

4



HOPPFULLT OM CANCER

Peter Örn skrev en bok om ordet han inte ville ha skrivet i pannan.

6

NU HÅLLER INGE I KLUBBAN

Fler ledamöter i styrelsen och ny ordförande blev facit av årsmötet.

8

PROLIV CURLADE I SKÖVDE

Skaraborgarna kände på prostator och pratade 45+ på seniormässan.

14

STRANDHUGG OCH SKALDJUR

M/s Nya Skärgården kryssar mellan skären på vårens medlemsresa.

19

ProLivNytt

Ansvarig utgivare: Christer Petersson

Redaktör: Anders Hansson

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Upplaga: 1 950 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

LEDARE

SÅ VILL VI HA DET

Mycket har hänt inom cancervården de senaste åren. Skapandet av Regionalt cancercentrum (RCC) och Patient- och närståendeperspektivrådet (PNP) är exempel på hur vår roll förändrats. Vi har blivit delaktiga. Numera kan vi agera med i vårdprocessen, inte bara reagera på den. Så här beskrivs vår ställning och betydelse 2017 på RCC:s hemsida:

Regionala cancercentrum, RCC, har ett grundläggande uppdrag att stärka patientens ställning i cancervården. Enligt Socialdepartementets kriterier ska RCC "engagera patientrepresentanter i beslut rörande cancervårdens utformning och utveckling". Ett krav är att representanter "för cancerpatienter och närstående finns företrädare inom RCC:s organisation i beslutande eller rådgivande organ". Patient såväl som närstående kan vara patientföreträdare inom RCC.

Målet är att patienter och närstående ska kunna delta och göra egna aktiva val i vården. Patienterna och deras närstående är av största vikt som kompetensresurs vilket RCC tar till vara vid utarbetande av framtidens vårdprocesser. Patientens medverkan sker främst i de olika vårdprocesserna. Företrädare har här möjlighet att direkt vara med och påverka i sin specifika tumörgrupp. Detta är förmodligen den mest effektiva vägen till framgång med interaktion mellan vården, patienter och närstående.

Så vill vi ha det! Det är namnet på en

broschyr om patienters och närståendes önskemål som PNP-rådet har tagit fram och som finns på RCC Västs hemsida. Genom att förmedla våra upplevelser och erfarenheter vill vi bidra till att cancervården i framtiden ska präglas av en bättre helhetssyn,

”Patienterna och deras närstående är av största vikt som kompetensresurs. Det tar RCC till vara vid utarbetande av framtidens vårdprocesser.”

både vad gäller omhändertagande och bemötande. I Sverige finns sex patient- och närståenderåd knutna till respektive Regionalt cancercentrum. Samtliga sex råd har valt att stå bakom materialet.

Skriften riktar sig till dig som arbetar i, eller är beslutsfattare inom hälso- och sjukvården. Vår förhoppning är att du som arbetar i vården ska använda materialet som stöd, inspiration och hjälp i att bemöta och förstå vår situation – både vi som är sjuka och vi som står nära. Vi vill också att du som är beslutsfattare ska få en större förståelse för våra behov och ta hänsyn till dem vid planering och beslut.

PNP-rådet inom RCC Väst har valt att arbeta med tre områden:

Bemötande och Kommunikation. Att bli väl informerad och bemött utifrån ett helhetsperspektiv där man ser till hela



CHRISTER PETERSSON ● VICE ORDFÖRANDE

människan och inte bara sjukdomen är viktigt.

Psykosocialt stöd och rehabilitering. Cancerpatienter och närstående, vuxna som barn, behöver stöd. Både under och efter behandling, och för att hantera sena biverkningar.

Helhetsansvar. Samverkan mellan avdelningar och vårdenheter är nödvändig för att skapa god struktur. Vid diagnos ska en personlig vårdplan upprättas.

Jag vill här slutligen också passa på att önska Inge Nilsson lycka till som ny ordförande i ProLiv Väst. Jag kvarstår som vice ordförande i föreningen. ■

Antalet män som lever med prostatacancer har tredubblats på tjugo år. Tidig upptäckt och nya läkemedel har gett kraftigt ökad överlevnad. Men har vården hängt med? Nej, säger Calle Waller.

Det är mycket nu

Kvartalsmöte på lördagförmiddagen den 25 mars och på podiet framför de närvarande medlemmarna i ProLiv Väst står Calle Waller som är prostatacancerförbundets vårdpolitiska talesman. Den klassiska bilden av prostatacancerpatienten som en gammal gubbe som snart ändå ska dö stämmer inte 2017, säger han och efterlyser en ny berättelse om sjukdomen. En där huvudpersonen uppdaterats.

– Normalpatienten nu är en medelålders, något äldre man som inte har några symtom, och som har 20–30 år kvar att leva!

FÖRKLARINGEN ÄR förstas att PSA-provet kom i allmänt bruk i mitten av 90-talet och ledde till tidig upptäckt av cancer, och med det också möjligheter till bot genom kirurgi eller strålning. En annan bidragande orsak är den revolutionerande utvecklingen av läkemedel mot avancerad och spridd sjukdom.

– bilden av prostatacancer har fått helt nytt innehåll

– Medianvärdet för överlevnad vid kastrationsresistent prostatacancer, då hormonbehandlingen inte längre har effekt, har senaste decenniet ökat från två till fem år. Fler än hälften av dessa patienter med svår sjukdom lever alltså fem år eller längre efter att cancer börjat sprida sig, säger Calle Waller.

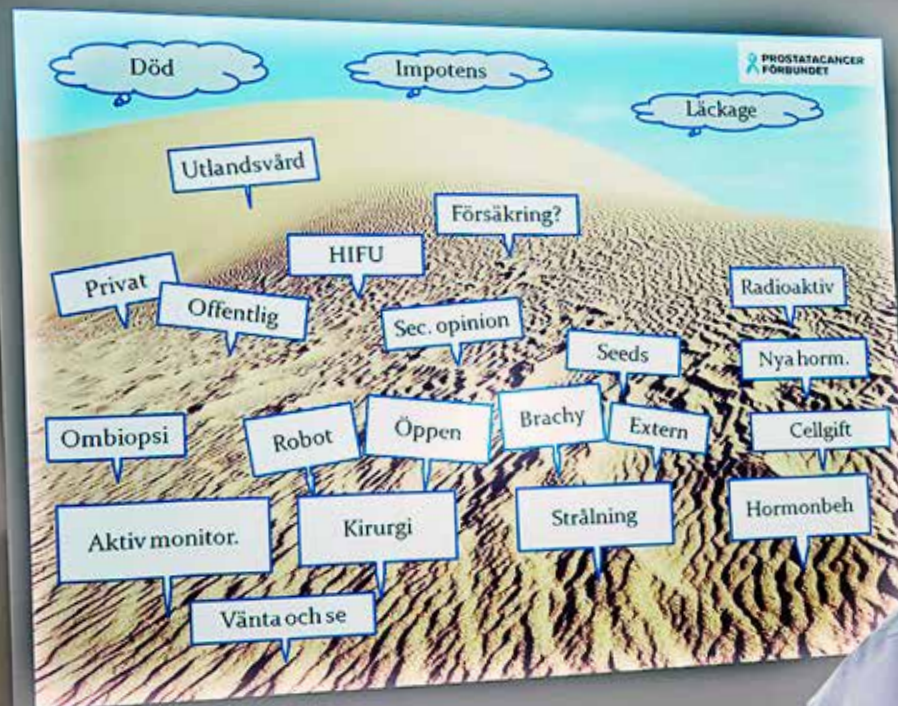
DET SOM tidigare i princip var en dödsdom är det inte längre. Alldeles runt hörnet väntar dessutom nya möjliga revolutioner med kombinationer av hormonbehandling och cellgifter, immunterapi och genetik, i en tid där nya tungvrickande begrepp som multiparametrisk magnetresonanstomografi ingår i den vardagliga vokabulären.

Men var är resurserna som kan förverkliga visionen av denna nya sköna värld?

– På sjukhusen ser det ut ungefär som för tjugo år sedan. Det finns obetydligt fler urologer, onkologer, patologer och sjuksköterskor – alla de som ska utföra vården, konstaterar Calle Waller.

DET YTTERSTA måttet på underfinansiering är väntetiderna, säger han. Och de är i stort sett hiskeliga för prostatacancer. I svart på vitt på duken bakom honom står siffrorna för 2015 som anger tiden mellan första misstanken om cancer till inledd behandling. Njurcancer 64 dagar, ändtarm 56, hudmelanom 37, lungcancer 30, bröstcancer 20.

– För prostatacancer med mellan- eller högrisk: 167 dagar. Nästan ett halvt år. Och detta är medianvärdet för hela landet. Hälften av alla patienterna får alltså vänta ännu längre! dundrar Calle Waller.



NYA PERSPEKTIV. Dagens prostatacancerpatient ställs inför ett helt nytt landskap, fyllt av nya begrepp och val att ta ställning till.

DEN BRITTISKA tidskriften The Economist siade i en stor artikel 2011 att det nya decenniet skulle innebära samma språng för prostata-

”Så mycket har hänt – men vården släpar efter.

cancer som det föregående decenniet gjort för bröstcancer. Så här långt har det alltså bara visat sig vara till hälften sant. En fantastisk utveckling

av diagnostik, behandling och forskning; landvinningar som också återfinns i det nationella vårdprogrammet från Socialstyrelsen som anger riktlinjer för vårdens mål och inriktning, men som ännu inte backats upp med nödvändig prioritering av medel i form av resurser och organisering. Men det återstår ju förstås några år av 2010-talet.

Det behövs en koncentration av resurserna, menar Calle Waller och ser skapandet av ett mindre antal prostatacancercenter som navet i den framtida vården för sjukdomen.

– I dag utförs 3 500 operationer vid fyrtio kliniker

runt om i Sverige, fördelade på mer än hundra opererande kirurger. Det säger sig självt att det görs för få operationer på många av dessa ställen för att kunna upprätthålla nödvändig kvalitet. Det här är ytterst känslig kirurgi med mycket små marginaler för misstag, som kan åstadkomma livslånga men för patienten, säger Calle Waller.

HAN AVSLUTAR sin presentation med en sista bild på duken. Där står:

Så mycket har hänt – men vården släpar efter. Det är bara vi själva som kan ändra på det. Kräv respekt för vår sjukdom!

ANDERS HANSSON

Foto: ANDERS HANSSON

2013 fick Peter Örn diagnosen prostatacancer. Ett sätt att bearbeta situationen blev att skriva en bok om det dramatiska beskedet.

Peter Örn berörde med berättelse om hopp

Vid kvartalsmötet i Göteborg var författaren inbjuden för att samtala med ProLiv Västs Anders Hansson om sjukdomsresan och innehållet i boken, som kom ut i höstas.

Förutom en skildring av förloppet från de första små tecknen fram till diagnos och operation och tankarna kring livet som för alltid förändrats, ingår tio råd som Peter Örn ger kring hanteringen av prostatacancer.

Han kallar det för en bok om hopp och kom med en beaktelse direkt.

– När jag blev sjuk för fyra år sedan berättade jag inte det för mer än de allra närmaste. Jag kan inte riktigt förklara skälet till det, för jag berättar så mycket annat annars. Men dels var det för att jag var för rädd, jag behövde andas ut och hitta

mig själv i oron. Jag var rädd för att få ordet cancer skrivet i pannan, och att folk skulle ringa mig och fråga hur sjuk jag var.

SPLIT VISION. Grundaren Paul Janssen kikar fram under Magda Bengtsson Levins presentation av läkemedelsföretagets webbverktyg.



Foto: ANDERS HANSSON

Samtidigt, sade Peter Örn, har han genom skrivandet av boken fått en stark upplevelse av samhörigheten mellan människor som har cancer.

– Det är som om vi lever i ett eget land. Var och en med sina egna uttryck, några är rädda, andra inte alls utan ser det mer som ingenjörskap att ta itu med.

PROCESSEN FÖR hans egen del startar den kyliga februari-morgon när han efter veckor av ovisshet ska möta urologen för besked om vad proverna som tagits säger. Men någon tanke på att besöket hos doktorn gick ut på något annat än att få höra att han var frisk som vanligt, det hade han inte.

Peter Örn bläddrade fram rätt sida och började läsa högt ur boken:

Klockan är 09.22. Doktor

SAMSYN. Anders Hansson och Peter Örn var synbarligen tillfreds med samtalet kring en bok om hopp vid kvartalsmötet.



Foto: LARS-ERIC GREEN

Wagrell sneglar åt höger på datorskärmen. "Vi har tittat på dina prover", säger han. "De ser inte bra ut. Du har utbredd cancer i prostatan. Åtta av de tolv sticken har cancerceller. Vi är förvånade över biopsin. Vi misstänkte cancer men inte att det skulle vara så mycket."

Det som sker händer inte. Detta samtal äger inte rum. Jag befinner mig alls inte i rummet. Jag sitter fortfarande på spårvagnen och skapar fantasibilder av ett möte som ännu inte ägt rum. Detta är inte verklighet. Men skrivbordskanten som jag håller fast i är verklig ... "Vad kan jag göra", frågar jag. "Det viktiga är att vi kan bota dig. Jag är övertygad om att du kom i tid. Cancern har inte spridit sig."

"Hur kan du veta det?"

"Jag vet av erfarenhet att det är så. Du har livet framför dig".

SÅ Började det. Och fortsatte. Samtalet med Peter Örn i Göteborg blev inlämnande, rörande och berörande, hoppingivande och roligt, och behandlade fenomen som plötsligt uppblossande irritation, manlig identitet, hur horisonten flyttas närmare, förlust av sammanhang, vikten av att prioritera i rätt ordning: 1. livet 2. kontinenten 3. potensen, samt en förstående men möjligen smått förtvivlad idé att inte betrakta cancer

PETER ÖRN

- Född 25 februari 1954 i Karlskrona.
- Styrelseproffs, föreläsare, författare.
- Tidigare bland annat partisekreterare i Folkpartiet, generalsekreterare för Svenska Röda korset, vd för Riksteatern, vd Sveriges Radio och ordförande för Migrationsverkets etiska råd.

som omöjlig fiende att slåss mot, utan som – en vän?

Hela det timslånga samtalet finns att höra på **proliv.com** under fliken **Det här gör vi**.

YTTERLIGARE EN långväga gäst besökte Dalheimers Hus denna späckade dag. Det var Magda Bengtsson Levin från läkemedelsföretaget Janssen som sponsrade kvartalsmötet. Hon var på plats för att informera om företagets uppdatering av webbverktyget iCope – ett hjälpmedel för män och närstående som lever med prostatacancer att ha koll på fysisk och psykisk hälsa och det sociala välbefinnandet som är viktigt att eftersträva.

56 mil i bilen tur och retur mellan Linköping och Göteborg en vacker vårlördag blev det för Magda. Också en resa! ■



Foto: ANDERS HANSSON

INGE TAR ÖVER

Ganska exakt klockan 14.30 den 25 mars slog Lars G Eliason klubban i bordet och förklarade ProLiv Västs 25:e årsmöte avslutat. Precis som han gjort (fast kanske inte på pricken halv tre) alla de tidigare 17 gångerna under 2000-talet. Men nu, efter att ha fyllt 80, ansåg Lars värvet som mötesordförande fullbordat.

Årsmötet av årgång 2017 i Dalheimers Hus blev en tämligen rask affär. Inga motioner eller andra ärenden hade inkommit. Dock hände saker i höjd med punkten Nyval.

INNAN DESS hade avgående ordföranden Christer Petersson redovisat föreningens verksamhet det gångna året, följd av

revisorn Bengt Ljunggren som föredrog revisionsberättelsen. Han tillstyrkte att den ekonomiska årsammansättningen fastställdes, och att årsmötet vidare skulle bevilja styrelsen ansvarsfrihet för räkenskapsåret. Det gjorde mötet.

Christer Petersson redogjorde för styrelsens förslag till verksamhetsplan 2017 och kassören Rune Edquist presenterade budgetförslaget för samma tid. Båda godkändes.

INGA INVÄNDNINGAR fanns heller mot styrelsens förslag om oförändrad medlemsavgift för 2018 på 200 kronor, samt att precis som tidigare inga arvoden ska utgå till styrelseledamöter,

styrelsesuppleanter och revisorer.

Ett förslag om stadgeändring gällande möjligheten att utöka antalet styrelseledamöter från nuvarande tio till maximalt tolv godkändes med acklamation.

FÖRENINGENS SEKRETERARE Inge Nilsson valdes under punkt 16 a till ny ordförande, den sjätte i ordningen sedan 1993. Fyra nya ledamöter valdes som ersättare för Carl-Åke Ahlqvist, Jan Trönsdal och Börje Larsson som inte stod till förfogande för omval.

Barbro Eliason avtackades med ståtlig orkidé för sin insats med anhöriggruppen, varpå hennes make slog klubban i bordet.

ANDERS HANSSON

STYRELSENS NYA ANSIKTEN



DUDLEY HICKS. 73 år. Kom till Sverige från södra England

på 60-talet. Arbetat 40 år som verksamhetsutvecklare i bilindustrin. Bor på Hisingen. Tycker om: att resa, umgås med barn och barnbarn, raska promenader, släktforskning.



RAYMOND WÄLSJÖ. 63 år. Bor i Uddevalla, uppväxt i Göteborg.

Egen företagare i drygt 20 år, en period på 2000-talet projektledare i oljeindustrin i Bergen. Från 2014 i kriminalvården. Halvpen-sionär med passion för mc- och skidåkning.



LARS-ERIC GREEN. 69 år. Bohuslänning till själ och hjärta. Entreprenör

inom it-sektorn i 30 år. Senare år arbetat även som företagsmäklare. Fiske, golf, föreningsliv, familj, resor och husbil (gärna i Spanien) är några stora intressen.



LENNART ALSÉN. 74 år. Från Borås. Gjorde lumpen på 115. Tidigare

ekonomichef och förvaltningschef för HSB, sedan vd i bostadsbolaget Stubo. Fotboll och allsvenskt handbollsspel som ung. Orienterar numera med hustrun. Konstintresserad.

ÖVRIGA LEDAMÖTER



Christer Petersson vice ordf



Styrbjörn Olsson



Karl-Erik Gustavsson

SUPPLEANTER



Rune Edquist kassör



Björn Lundell



Anders Hansson kansli

Mat och cancer. Hur ska man få någon ordning på det sambandet? En säger si, en säger så. Och forskningen på området ger sällan riktig klarhet, bara mer nyanserad oklarhet. Jo, en sak tycks helt säker. Fet ska man inte vara. Eller lång.

Våra matvanor väger tungt i jakten på cancer

Tidigare i år gjorde tre regionala cancercentrum – RCC Syd, Väst och Stockholm – tillsammans med Dietisternas riksförbund en tre dagar lång vinterturné ihop. Exklusiv gäst och huvudperson i Malmö, Göteborg och Stockholm i slutet av januari var Rachel



Foto: ANDERS HANSSON

Thompson, chef för forskningsavdelningen vid brittiska World Cancer Research Fund (WCRF). Där leder hon en omfattande global undersökning hur de tre faktorerna diet, fysisk aktivitet och vikt påverkar risken att få cancer, och möjligheterna att överleva.

Konferensens tema var kort och gott Mat och cancer, all sorts mat och all sorts cancer. Och om det är något forskningen fått klart för sig på 2000-talet så är det att cancer inte bara finns i ett trettiotal diagnoser, varav några med oklart ursprung, och i vitt skilda stadier, utan också att samma diagnos kan ta sig ett otal olika uttryck. Vilket av förklarliga skäl gör det

besvärligt att fastslå mer specifika sanningar om exempelvis kostpåverkan. Ändå är det just vad WCRF försöker. Förutom tobak är mat, vikt, och motion de viktigaste orsakerna bakom cancer, fastslog Rachel Thompson. En tredjedel av alla fall kan kopplas till dem.

MAN TALAR om tre grader av evidens, alltså vetenskapligt underlag för tyngd och relevans i de råd och rekommendationer som forskningen kan leda till: starkt (+++), måttligt (++) och begränsat (+) vetenskapligt underlag. Intressantast är förstås vilka faktorer som hamnar i kolumnen med ➤

fyra plus, sådant som "utom rimligt tvivel" har positiv inverkan (eller negativ).

Resultaten upp- och nergraderas med jämna mellanrum beroende på vad forskningen fortlöpande förstärker eller dementerar. På konferensen presenterades de senaste rönen. Som att frukt minskar risken för lungcancer. Att kaffe minskar risken för levercancer och livmoderscancer – men där behövs mer forskning för att kunna ge råd om vilken mängd koppar per dag som ger de gynnsamma effekterna. Alkohol ökar risken för en rad cancerdiagnoser; tjocktarm, bröst, lever, mun- och hals, strupe och magsäck.

MEN INGENSTANS sägs något om prostatacancer. Inte

förrän tillsammans med tio andra diagnoser i kolumnen Övervikt. I en kommentar liknas fettet närmast vid ett eget organ, som aggressivt medverkar till oönskad celledelning och störd ämnesomsättning. Långt mer än en estetisk fråga, alltså. Så tänk på ditt BMI och midjemått.

Helt nyligen har det också kommit evidens på att kroppslängden ökar risken för prostatacancer. Det är ju inte mycket att göra något åt om man är en bit över medellängd, fast kanske en bra insikt att ha. Över huvudet taget en intressant dag, men de lätta

svaren var ändå mest lätt räknade.

SHIRIN BARTHOLDSSON, ordförande i nationella arbets-



gruppen för cancerprevention och utvecklingsledare vid RCC Väst var med och arrangerade.

Varför en konferens om mat och cancer?

– Största anledningen är att det finns ett behov. Bland annat kommer många frågor från patienter om vad man kan göra själv åt sin situation. Men jag jobbar med primärprevention, innan man fått en diagnos. Mitt område är folkhälsa. Det innefattar sjukdomsförebyggande insatser, i vårt fall inom cancerområdet. 60 000 får cancer varje år. Då är frågan hur man förebygger cancer.

Kan man det?

– Världshälsoorganisationen WHO har listat tolv sätt att minska risken för cancer. Där finns mammografi, screening, vara fysiskt aktiv, att inte röka, äta hälsosam kost. Just kring kostfrågor finns många ideer.

Finns det några svar på frågorna?

– Evidensen är inte jättestark på många områden, men på vissa är den det. Som med

övervikt och kost, och att viss kost kan leda till övervikt och fetma. Vi fick ju också höra att smala människor behöver inte löpa högre risk om man äter onyttig kost, utan det är väldigt mycket i själva fetman som den ökade risken ligger. Då är det det man får tala om.

– Jag som tjänsteman måste ofta väga mina ord på

”Det är väldigt mycket i själva fetman som den ökade risken ligger

guldväg, alla har sin åsikt om vad man borde äta och inte borde. Varför en person får cancer kan vi ju inte veta. Studier kring mat är så svårt att utvärdera. Inte som tobak, du röker eller inte. Det är enkelt.

En tredjedel av alla cancerfall kan kopplas till mat, fysisk aktivitet och vikt. Men

LITEN BMI-TABELL

Längd	Hälsovikt	BMI
165 cm	52-68 kg	18,5–25
175 cm	57-78 kg	18,5–25
185 cm	62-85 kg	18,5–25
195 cm	72-95 kg	18,5–25

BMI-värde under 18,5 räknas som undervikt. BMI mellan 25 och 30 betyder övervikt. Över 30 är fetma.

två tredjedelar kan det alltså inte. Kan det inte kvitta då?

– Det är upp till individen att välja det i så fall. Men på befolkningsnivå kan man ju se den här statistiken, och då kan jag tycka att vi har ett ansvar att kommunicera ut det. Det finns också en etisk dimension, att hälsa är ojämnt fördelad i Sverige i dag. Det finns grupper som har mer ohälsa än andra vilket ofta är kopplat till socioekonomi. Riktade insatser behövs för att utjämna skillnaderna.

100 000 män lever med diagnosen prostatacancer. Vad vill du att de ska veta?

– Vilka rekommendationer jag skulle ge? Alltså, det är inte min primära målgrupp. Jag jobbar ju mest mot den friska delen av befolkningen. Kanske att de ska tänka på att ha koll på sina födelsemärken och inte röka. När det gäller kosten så tycker jag inte det är dåligt att minska på kött, hålla sin vikt i det hälsosamma intervallet, och vara fysiskt aktiv i vardagen. Mer specifika råd än så vill jag inte ge.

– Jag pratar hellre om allmänna kostmönster än enstaka livsmedel. Som kaffe och levercancer. Det fanns ju tidigare inom hjärt-kärlsjukdomar en uppfattning om alkohol att det fanns en liten skyddande effekt vid ett glas, men det har man gått ifrån. Det var nog väldigt sällan man höll sig till ett glas. Då är det liksom inget bra råd att gå ut med.

ANDERS HANSSON
(176 CM, BMI 29)

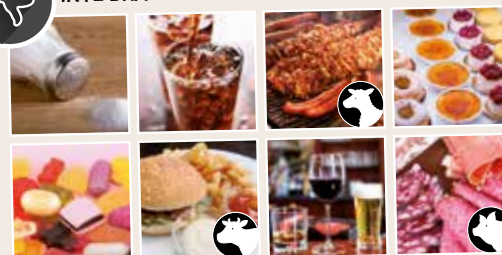
Bra val i vardagen minskar risken att få cancer



BRA – MER OCH OFTA



INTE BRA – MINDRE OCH INTE SÅ OFTA



TUMMEN UPP.
Shirin Bartholdssons kostaffisch visar hur man kan tänka i valet av mat.

SJUHÄRAD | BORÅS

Onkologen Adel Bader kom till mötet på Norrby med en strålande nyhet om behandling av prostatacancer.

Ny teknik riktar prover direkt mot tumörer

INFORMATIVT GREPP. Adel Bader delgav åhörarna nutida och framtida nyheter om diagnos och behandling av prostatacancer.

Foto: LARS-ERIC GREEN

Norrby IF:s klubbstuga var trivsamt och ändamålsenligt lokalt när årets första medlemmöte hölls i Borås den 8 februari. Män har tur, inledde föreläsaren Adel Bader – överläkare och onkolog vid Södra Älvsborgs Sjukhus (SÄS) – med att konstatera.

Han syftade då på införandet av PSA-provet för cirka 25 år sedan, som upptäcker prostatacancer med 6 gånger mer precision än mammografi för bröstcancer. Dock har PSA inte kunnat skilja ut elakartad från tämligen harmlös cancer vilket medfört risk för onödig överbehandling.

DET NYA STHLM3-testet kan vara alternativet, menade Bader. Med det behöver en

sjättedel av alla lågrisktumörer inte åtgärdas. Och antalet vävnadsprover – inte helt riskfria i dag – kan minska med en tredjedel.

Med ny teknik för magnetkameratomografi kan vävnadsproverna riktas direkt mot misstänkta tumörer och ytterligare minska risken för överdiagnostik.

TILL DE aktuella framstegen hör att modern strålbehandling minskar antalet behandlingstillfällen från dagens cirka 35 till endast 20 gånger. Och beträffande den vanliga frågan om operation eller strålning, så pågår en stor jämförande studie sedan snart tre år som ska vara klar i oktober. Resultatet ska redovisas någon gång 2018–2019.

Minska symptomen, förbättra livskvaliteten och förlänga livet. Det är syftet med behandling av spridd cancer, förklarade Bader vidare.

Metoderna är i princip tre: testosteronsänkande hormoner, och bortoperering alternativt strålning av testiklarna. En nyhet är att tillägg av cellgift vid start av hormonbehandling visat sig ge ett års förlängd levnad.

Mot cancer som inte hämmas av hormoner finns nu också möjlighet till behandling med radioaktiv isotop (radium 223-diklorid).

VARFÖR SVARAR då 10–15 procent av patienterna med spridd prostatacancer inte på de nya effektiva och livsförlängande läkemedlen?

Skälet kan vara förekomsten av det smått mytiska enzymet AR-V7 hos dessa män. Då krävs utökade åtgärder. Men utvecklingen går snabbt, påpekade Adel Bader.

SOM SLUTLIGEN presenterade statistik över väntetiderna från misstanke till behandling för de 180 SÄS-patienterna 2016. Siffran 95 dagar innebar nästan delad förstaplats i regionen med Uddevalla. Men i år ser det inte lika bra ut, tiderna är nu längre än medianvärdet för hela riket.

Det finns lite att jobba med för att komma ner till Socialstyrelsens mål på max 60 dagar.

ANDERS HANSSON

AKTIVA HOJÅKARE KRYPKÖR FÖR PROLIV

Det kommer att brumma, väsnas och smattra rejält (men vällovtligt) längs gator och torg i centrala Borås på förmiddagen den 20 maj. Då arrangerar mc-gänget Aktiva Hojåkare en vårlig kortege med insamling av medel till förmån för Prostatacancerförbundet och ProLiv Väst.

De deltagande mc-åkarna, som kan bli 15 eller 150 beroende på väderlek, samlas utanför Borås Arena efter väl genomförd krypkörning på alla cylindrar genom staden. Strax intill, i Knalleland, ställer ProLiv Väst upp sitt nya tält bland allmänheten. Där ska, vid sidan av pinsförsäljning och upplysande information, även några av de stiligaste åken stå att beskåda.

HALVA LAGET HAR FÅTT DIAGNOSEN

Boråsklubben Norrby IF hade vid början av 60-talet ett av landets bästa juniorlag i fotboll. Förutom den forna talangen har truppen ett halvt sekel senare en annan sak gemensamt: 7 av de 13 ynglingar som spelade semifinal i SM mot Malmö FF 1961 lever i dag med prostatacancer.

Osannolikt – men alldeles sant, trots att det var den 1 april som Borås Tidning hade ett stort reportage om



Foto: ANDERS HANSSON

SENIORER. Tommy Skjaer-åsen och Anders Oscarsson informerade om kortegen vid ProLiv Västs årsmöte.

Samling sker vid Kilsundsgatan i god tid inför kortegestarten klockan 11. Evenemanget avslutas tre timmar senare med gemensam avfärd för en fika utanför stan, så att de aktiva hojåkarna med kolleger får sporra hästarna en smula.

Startavgift: **150 kronor.** Intresserad att delta? Gå in på facebooksidan **Prostatacancer kortege** (två ord), eller kontakta Anders Oscarsson, telefon **0706-233781**.



JUNIORER. Borås Tidning den 1 april.

spelarna. Flera av dem är idag med i ProLiv Väst, däribland nyvalde styrelseledamoten Lennart Alsén.

SAMTALSGRUPPEN I BORÅS har nytt möte tisdag 9 maj. Tid och plats är klockan 15.00 på Ramme-fors Café, Vindelgatan 37 D i Borås. Även ickemedlemmar är välkomna. Ingen föranmälan behövs.

SKARABORG



DÄR SATT DEN! Inne i bäckenbottens-atrappen kunde man med fingret känna hur prostatakörtlar av normalt, förstorat och tumörangripet slag skiljer sig åt. Lars-Eric Green från ProLiv Väst övervakade palpationen.

Foto: ANDERS HANSSON

Gröna mattan banade väg för möten på mässan

Utanför vände folket i Skövde njutningsfullt sina anleten mot den plötsligt gassande februarisolen, som var borta nästa dag. Men vädrets nycker bekom föga de 2 200 besökarna på seniormässan inne i kulturhusets nedre regioner.

Vi fick plats med våra bord längst bort, längst in. Vanligtvis inte alls någon attraktiv position. Men just den här gången fungerade

det riktigt bra. Vi hade ju en 14 meter lång filtmatta utrullad som likt ett flugpapper lockade flockar av besökare att pröva på mattcurling.

Hade vi bara fått ordning och schvung på kaffefiltren också, så skulle vi nog behövt dela ut kölappar till de fikasugna seniorerna.

Raden av utställare formade en halvcirkel runt den stora salen där presentatören Artur Ringart, känd från tv, intervjuade och samtalade om hälso- och boendefrågor som berörde äldre i kommunen. Mest knökat

blev det när scenen intogs av tv-sportkollegan Christer Ulfbåge, med hjärtstoppet på golfbanan för fyra år sedan som dramatisk ingrediens.

Bodil Jönsson var en annan publikmagnet när hon talade om "den friska ålderdomen" och om hur dygnet tenderar att ha alldeles för få timmar.

OCKSÅ VÅR plan för dessa två dagar den 15–16 februari kretsade kring samtal, om prostatacancer, med skaraborgarna. Vi ville gärna träffa intresserad allmänhet från Essunga, Falköping, Grästorp, Gullspång, Götene,

Så här är det:
Ju fler vi är tillsammans, ju gladare vi bli.

Habo, Hjo, Karlsborg, Lidköping, Mariestad, Mullsjö, Skara, Skövde, Tibro, Tidaholm, Töreboda eller Vara och säga Här är vi, välkommen till oss!

Alternativt få höra från våra medlemmar i de sjutton kommunerna vad vi kan göra för dem; faktiskt avsåg vi att göra närvaron vid mässan till upptakt på ett riktigt seriöst försök att få i gång en lokal ProLiv-mötesverksamhet även i Skaraborg!



GRÖN MAGNET. Många ville curla på 14-metersmattan.

VI SÅLDE mustascher och blå band och kamparmband, pillade på prostator (på låtsas), pratade 45+ och gleasontal, och åtskilliga broschyrer gick det åt. Och alldeles för många gånger fick vi höra om konstiga kontakter med vården, om motsägelsefulla och okunniga besked som getts, om ren ovilja att gå önskemål om PSA-prov till mötes. Inte alls okej.

Om det kan vi ge kunskap, och några namn fick vi till slut på listan över skaraborgare som kan tänka sig att bidra till någon form av framtida lokala samtalsmöten. Extra roligt vore om du som läser detta också räcker upp handen och kommer med.

För så här det: Ju fler vi är tillsammans, ju gladare vi bli. Bomfaderallan lej!

ANDERS HANSSON

EDSTRÖM BERÄTTADE OM EN TUFF MATCH

Blodcancerföreningen i Skaraborg, Bröstcancerföreningen Agatha i Skaraborg, ProLiv Väst samt Svenska kyrkan arrangerade tillsammans en träff i samband med Världscancerdagen den 4 februari i Skaras vackra domkyrka. Där föreläste fotbollsikonen Ralf Edström om vägen tillbaka från prostatacancer. Från ProLiv Väst deltog Rune Larsson och Christer Petersson.

Kvällen inleddes med att domkyrkokaplan Per Larsson hälsade alla välkomna och lämnade över ordet till Christina Bergdahl, tidigare ordförande i Blodcancer-

föreningen som talade om Världscancerdagen och varför den är viktig. Arrangörsföreningarna berättade också om sin verksamhet.

Därefter blev det musikunderhållning och Ralf Edströms föreläsning. Ett ledord

från honom var att "man måste försöka ta tillvara på varje dag". Ralf berättade också om sin fotbollskarriär och om olika händelser i samband med sina landskamper.

CHRISTER PETERSSON

Foto: FRANKIE FOUANTHIN





DETTA HÄNDER I HALLAND I VÅR

19 APRIL

Styrelsemöte i Halmstad i HSO-lokalen klockan 15.

27 APRIL

Föreläsning på Gröna Hästen i Laholm klockan 18.30 med Niclas Johansson och eventuellt kontaktskoterskor.

30 APRIL

Valborgsmässoafton på Rökeriet i Laholm med **korvgrillning och sång**. CaPriN representeras av **Daniel Dellien** som tar emot inkomna medel från Ljussfestivalen i februari.

6 MAJ

Region Halland håller **konferens om cancer-rehabilitering** och kost för tre lokala cancerföreningar, däribland CaPriN. Lokal: Laxbutiken Falkenberg.

16 MAJ

Styrelsemöte i Varberg klockan 15 i lokalen för Alliansen Varbergs Boulehall.

LYCKAT DELTAGANDE VID SENIORMÄSSA

Liksom förra året hade CaPriN den 2 mars en monter på Seniormässan i Varberg. Även placeringen var den-

HALLAND



Foto: MARTIN OLSSON

CaPriNs medlemsresa startar lördagen den 13 maj från hemorten i Halland med färd till Göteborg, där Stena Danica avgår västerut klockan 09.10. Glöm inte passet!

I Danmark inleder vi med ett besök på Örnereservatet i Tuen, vid starten 1980 tänkt som ett center för forskning kring rovfåglar. I dag finns kungsörn, havsörn och jaktfalk att beskåda i reservatet. Bussen tar oss sedan fram till Color Hotel i utkanten av vår destination Skagen, där middag serveras på kvällen.

På söndagen tar vi oss till den yttersta landspetsen, Skagens Odde, som pekar rakt väster ut mot Göteborg där de två haven Skagerack och Kattegatt förenas i skummande

svall. Tillbaka i centrum görs sedan ett besök på Skagens Museum. Det instiftades av bland andra Skagen-målarna Michael Ancher och P S Krøyer.

Museet är beläget i den gamla trädgården till Brøndums Hotel. När byggnaden stod färdig 1928 fanns 325 verk, i dag nästan 9 000. Bland dem strövar vi på egen hand i egen takt.

Därefter styr vi kosan tillbaka till Frederikshavn, varifrån Stena Danica avgår klockan 14.00. Under återresan finns möjlighet till förtäring ombord.

Fartyget återkommer till Göteborg klockan 17.30 och färden går sedan tillbaka till respektive hemorter.

samma. CaPriNs representanter gjorde sitt bästa med att framföra kunskap och information om vår sjukdom.

Försäljning av lotter, pins, mustascher och t-shirts lyckades bra; vi var många CaPriNare

i montern, och besökarna var betydligt fler än tidigare år.

Alla som medverkade under ledning av Sven-Eric Carlsson skall ha ett stort tack.

STYRELSEN



CAPRIN-LAGET. Daniel Dellien, Eldsberga; Håkan Svensson, Varberg; Bo Kjellström, Gullbrandstorp; Conny Nielsen, Varberg; Klas Andersson, Halmstad; Lars Nilsson, Varberg; Hans Zetterling, Halmstad; Bo Kjellqvist, Varberg; Jens Munch, Halmstad; Sven-Eric Carlsson, Varberg.

KVINTETT FÖRSTÄRKER DEN NYA STYRELSEN

CaPriN höll sitt ordinarie årsmöte på Laxbutiken i Falkenberg den 11 mars. Det bevisades av cirka 65 medlemmar samt gäster. Vid mötet fastställdes nya

reviderade stadgar samt förrättades ordinarie val till styrelsen.

I år invaldes fem nya ledamöter. Till ny ordförande valdes Hans Zetterling,

Halmstad. När mötet avslutats bjöd föreningen på laxbakelser med dricka, kaffe med kaka samt sång- och musikunderhållning av Edward C Johansson.

God hälsa målet för Steineck

”Att bota cancer med återställd hälsa, och undvika följdjukdomar som nedsätter tarm- och urinhälsa samt sexuell hälsa.” Så lød den uttömmande rubriken när professor Gunnar Steineck från Sahlgrenska Akademin den 28 februari föreläste för CaPriN i Alla Hjärtans Hus i Halmstad. Omkring 50 personer bevisade föreläsningen, som av reaktionerna att döma uppskattades mycket stort.

Steineck forskar om hur man kan återställa hälsan efter en botande behandling, speciellt intresse ägnas åt sexuell hälsa och tarmhälsa. Han menar att patientföreningarna är en stor tillgång för vården. En särskild stödtelefon, som ProLiv Väst har, är en mycket viktig tillgång för patienterna.

Internationellt finns en webbplats för sexuell hälsa, www.will2love.com. I Sverige



PROFESSOR. Gunnar Steineck forskar om biverkningarna vid prostatacancerbehandling.

har Steineck tagit initiativ till www.eftercancer.se.

Tarmhälsan kan förbättras på olika sätt. Att inte röka och en riktig kosthållning är två sätt. Snart kommer en särskild app som hjälpmedel för att kunna diagnosticera problem med tarmhälsan.

Enligt Steineck är strålbehandling sämre än kirurgi vid den första behandlingen efter diagnos; överlevnaden är sämre för alla riskgrupper utom för de mest aggressiva tumörerna. Strålbehandlingens

roll vid behandling av en lokalt växande prostatacancer är som tillägg när kirurgin inte fått ut alla tumörceller.

När det gäller följdjukdomar ger både kirurgi och strålbehandling urinläckage och nedsatt sexuell hälsa (erektion, orgasm) av olika svårighetsgrad, mycket beroende på den tekniska kompetensen hos den som utför kirurgin eller planerar strålbehandlingen. Men det är enbart strålbehandling som nedsätter tarmhälsan.

Sverige har två sjukskoterskor som arbetar heltid med följdjukdomar, båda finns vid Enheten för Cancerrehabilitering vid Jubileumskliniken på Sahlgrenska universitetssjukhuset. Där finns även Karin Bergmark, en auktoritet vad gäller sexuell hälsa och cancer både kliniskt och vetenskapligt.

HANS ZETTERLING

BOHUSLÄN | DALSLAND | TRESTAD



UPPSNACK. Lars-Eric Green går igenom filialens Att göra-lista.

Filialen växer till sig

Foto: ANDERS HANSSON

I Uddevalla höll den nya ProLiv-filialen samtalsmöte i Folkets Hus den 2 mars. Glädjande var att vi ökat från 25 till 30 deltagare jämfört med första mötet i november. Några av de närvarande var inte ens medlemmar ännu.

Från styrelsen i Göteborg deltog Anders Hansson och Björn Lundell. Mötet öppnades med information om vad som hänt sedan förra mötet, bland annat om den enkät som skickades ut efteråt. Många positiva kommentarer kom in, liksom önskemål om ämnen att diskutera i framtiden.

ETT PROBLEM som ofta nämndes var inkontinens. Björn beskrev vid mötet på ett levande sätt sin mödosamma resa och den nytta han till slut fick av sitt produktjälpmedel Conveen.

Lars-Eric Green berättade dessutom hur stor hjälp han haft av sin inopererade AMS800, som regleras med en knapp i pungen när man kissar.

Anders rapporterade från en konferens om mat och cancer och visade även den nyproducerade vårdplan som regionens alla diagnostiserade cancerpatienter ska ges tillgång till. Det blev många frågor runt presentationerna och speciellt vårdplanen diskuterades.

EN AV deltagarna var en politiker som kunde sakfrågorna och bidrog positivt. Hon tyckte det var mycket bra att få närvara och skulle uppmuntra politikerna att ta kontakt med oss och också delta i framtida möten.

Stort vårmöte den 23 maj!

Lars-Eric redogjorde för övriga ämnen för kvällen och de fem grupperna fick välja vilket de ville ta upp. Det verkade som de flesta deltog aktivt i gruppdiskussionerna. Slutligen presenterades de två framtida mötena:

- Den 23 maj är vi åter på Östraboteatern med intressanta föreläsare; överläkare Ingela Falck Lissbrant, onkolog från Sahlgrenska, och Jesper Swärd, chef för urologen i Uddevalla. Inbjudan till detta stora vårmöte för ProLiv Väst (se även sista sidan) kommer att ske via alla annonsblad i närliggande kommuner, vilket gör att 110 000 hushåll nås med informationen.

- Nästa samtalsmöte hålls preliminärt den 7 september, definitivt besked om datum ges senare.

L-E GREEN & A HANSSON

PÅ GÅNG

NY DAG ATT KRYSSA PÅ!

Årets medlemsresa äger rum **tisdag den 30 maj** och blir en tur i den södra delen av Göteborgs bedårande skärgård, med strandhugg och skaldjur, dans och glada grabbar. OBS! Tidigare angiven dag för resan (1 juni) är alltså ändrad!

Denna medlemskryssning är exklusivt komponerad bara för oss, och innehåller även levande musikunderhållning.

Tidsschemat för den 30 maj:

- **12.00** Avgång med m/s Nya Skärgården från Maritiman. Kaffe och matig smörgås dukas fram direkt.
- **13.00** Första strandhugget blir på Arendal för ett besök på Volvo-museet.
- **15.00** Färd mellan öar och kobbar i södra skärgården.
- **15.30** Vi kliver av för en svängom på Brännö Brygga!

- **16.30** Kryssningsdags igen, nu med räkor, kräftor, krabba, sill, ost, det hele på tallrikarna. Och kaffe med dessert på det.

- **18.30** Tillbaka vid Maritiman.

Pris: 495 kronor per medlem, 545 kr för anhörig. Anmälan mejlar du till **kansli@proliv.com** eller ring **0732-314010**.



Foto: G ASSNER

ProLiv Väst fyller 25!

Ja, det sker inte förrän nästa år, men redan nu är föreningen inne på sitt 25:e år sedan den där dagen den 13 februari 1993. Då satte Sture Billholt – som kort därpå skulle bli föreningens förste ordförande – in den lilla annonsen i Göteborgs-Posten där han efterlyste intresserade för att bilda en patientförening för män med prostatacancer.

Till det första mötet i Dalheimers Hus kom fyra personer.

I dag har ProLiv Väst 1 000 medlemmar. Och en verksamhet som nog skulle fått Sture att baxna en smula.

Vi ska förstås fira jubileet. Kom gärna med tips om hur!



Vi tänker oss nog någon form av jubileumsskrift åtminstone. Kanske en gala? Nånting med golf? Eller en prostatacancerfestival i dagarna tre? Endast fantasin sätter väl gränser? Eller?

Vi börjar nu i liten skala med ett jubileumspaket bestående av plastficka med två pins (mustasch och blå band) plus en 25-årspenna med ProLiv Väst-logotyp och "duttspets" för bruk på läsplatta eller mobil. Jubileumspris: **99 kronor**.

Sätt in pengar på plusgiro **920 92 34-5** eller swisha till **0732-314010**.

Skriv "JUBEL" som meddelande så kommer jubileumspaketet på posten!

VÅRDPLANEN ÄR HÄR

Nu är den på gång – den vårdplan som alla prostatacancerpatienter har rätt till. Som det talats mycket om men få har sett. Det är så här den ser ut! Vårdplanen är en 12-sidig folder i A5-format vars utformning ska utgöra prototyp för samtliga cancerdiagnoser.

I tidsplanen kan logg-anteckningar om åtgärder föras under behandlingens gång. Kontaktpuppgifter för aktuell vårdavdelning ingår, råd och tips kan skrivas in, liksom egna reflektioner och kommentarer.

Vårdplanen ska finnas på plats för utdelning och allmänt bruk från och med andra halvan av april.



UDDEVALLAMÖTE I DEN LJUSNANDE FRAMTID

Tisdag 23 maj kl 18-20.30 ● Östraboteatern, Kämpegatan 36, Uddevalla

I Uddevalla hålls vårens tredje (!) och sista kvartalsmöte för ProLiv-medlemmar och allmänhet. I likhet med februari och mars månads möten är det av högaktuellt slag. Rubriken här ovan syftar inte bara på vårljuset; det våras även för prostatacancervården.

Ingela Franck Lissbrant, överläkare och onkolog från Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg och processledare för utvecklingen av regionens prostatacancervård, berättar om den kraftigt ökade överlevnaden vid avancerad prostatacancer, om nuvarande och framtida metoder och läkemedel, om

PARP-hämmare och studier som kan skapa kombinationsmöjligheter till unik behandling anpassad för varje individ.

← **Jesper Swärd**, överläkare och chef vid urologen på Uddevalla sjukhus, redogör för kampen om den viktiga tiden, avdelningens prisbelönta jakt på tidstjuvar i vårdkedjan, och hur införandet av

standardiserat vårdförlopp sporrade personalen till radikalt förkortade väntetider mellan misstanke om sjukdom och behandlingsstart för bland annat prostatacancer.

FRI ENTRÉ!

Goda parkeringsmöjligheter i p-garage och omgivningen.

Mötet arrangeras med stöd av Sanofi.

PROGRAM:

18.00 ProLiv Västs ordförande **Inge Nilsson** och **Lars-Eric Green** från den lokala ProLiv Väst-filialen hälsar välkommen och introducerar kvällens föreläsare.

18.10 **Ingela Franck Lissbrant** om behandling av avancerad prostatacancer.

19.00 Frågestund.

19.15 Bensträckare med frukt och vatten.

19.30 **Jesper Swärd** om vägen till kortare väntetider på urologen.

20.00 Kort intervju med Jesper Swärd. Därefter frågestund.

20.20 Avrundning och avslutning.

VÄLKOMNA!



... OCH VÅRTRÄFF FÖR ANHÖRIGA

Onsdag 10 maj kl 17.30-19 ● Bröstcancerföreningen Johanna, Packhusplatsen 2, Göteborg

Även närstående och anhöriga påverkas. Att skaffa information om sjukdomen är ett bra sätt att hantera den nya situationen. Praktiska problem är också viktigt att kunna ventileras.

Gruppen är öppen, du kommer och slutar när du själv känner för det. Någon av våra urologsköterskor från Sahlgrenska deltar



ofta i samtalen vid våra träffar.

Nu är det vårens sista anhörigmöte.

Välkommen du också!

Kontaktperson är **Christina Blixt**, telefon **0706-11 65 92**.

