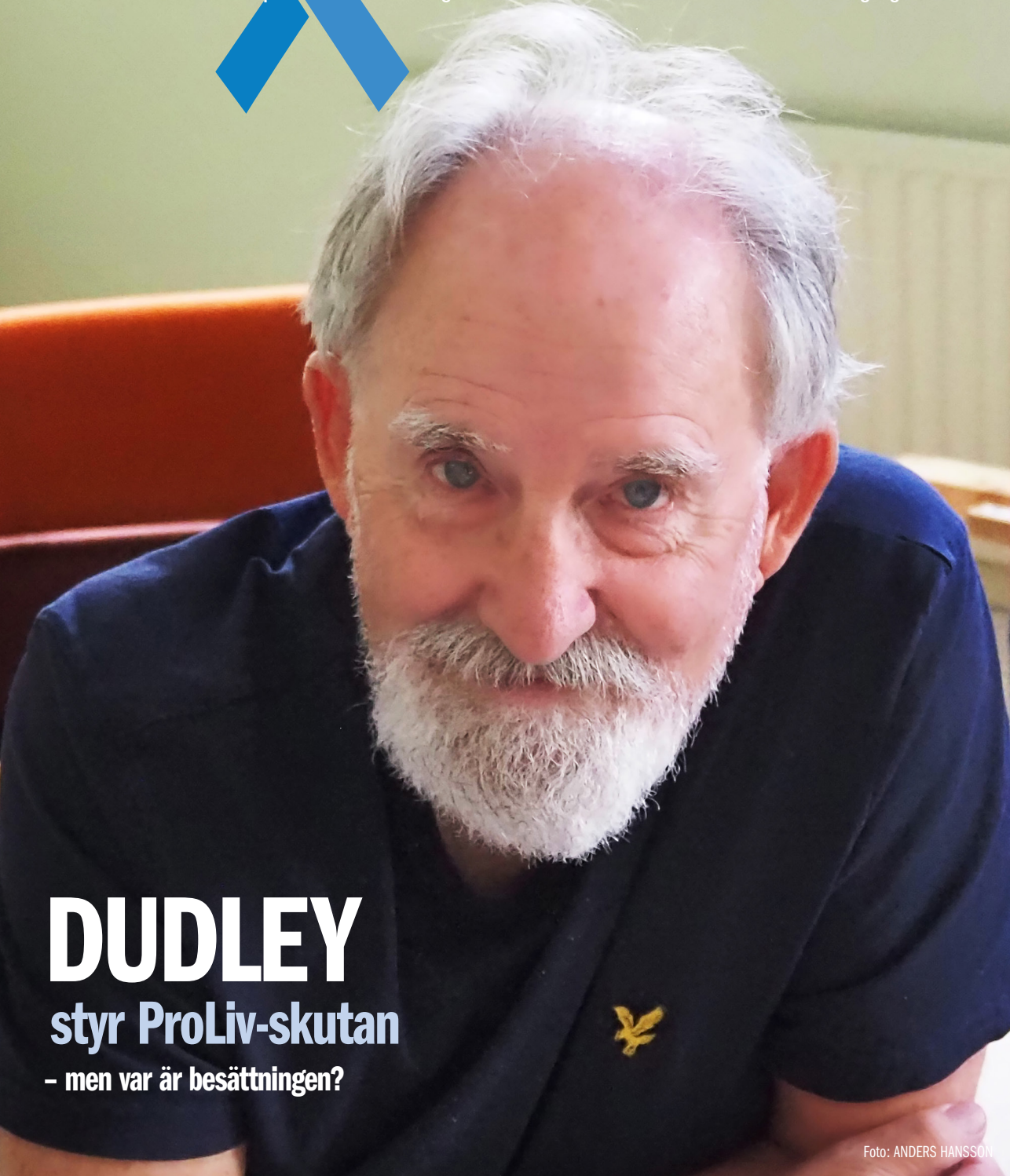


PROLIVNYTT



Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 106 • Oktober 2025 • Årgång 28



DUDLEY
styr ProLiv-skutan
– men var är besättningen?

Foto: ANDERS HANSSON

LEDARE

Kanske vinden är på väg att vända



ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

BÄSTA LÄSARE!

Just hemkommen från Urologi-dagarna i Stockholm – en fyra dagar lång inventering av kunskapsläget kring urologiska åkommor, med prostatacancer som tyngsta pjäsen. Och det svindlar, kan jag säga. Hur länge dröjer det innan AI tar över alltihop, inklusive diagnos och behandling?

Jag ser för mig bilden av de brant stigande kunskapskurvorna i staplar och diagram. De far obegränsat framåt, uppåt som ystra buketter av fartlinjer. Blir det med AI vi patienter ska diskutera strålning eller operation? Finns det då ens något oklart kvar att diskutera? Är sjukdomen kanske utrotad?

Att ProLiv Väst också i någon blygsam grad skulle omfattas av denna högfrekventa rörelseenergi, det vore något.

I somras, en av dessa strålande dagar när dagarna är som mest livsbejakande, samlades vi till konferens



Att ProLiv Väst också skulle omfattas av denna högfrekventa rörelseenergi, det vore något.

i Ellösparken på Orust. För att inventera vårt sedan en tid blygsamt aktiva nuläge och försöka formulera en relevant plan för framtiden. Sammantagna känslan inför mötet var en oro att föreningen på grund av inaktivitet riskerade att inte överleva.

Vi var sju personer med sekreteraren Dudley Hicks som ende ordinarie ledamot från styrelsen. Som kapten på skutan i avsaknad av besättning till föreningens löpande verksamhet har Dudley fått hantera revade segel och ihållande tung motvind. Rune Larsson från valberedningen har varit det stöd som funnits att tillgå. Båda ska ha mycket stort tack för uppoffrande slit.

Men hoppet lever. Ett par av deltagarna vid årets snackcaféer har blivit återkommande inslag i gemenskapen. Kanske sen också i verksamheten. Så du som läser dessa rader, och du, och du: Du är också välkommen!

Tillsammans kan vi göra bra saker. Det är ju de som är det roliga. ■



I DETTA NUMMER

MÄNNENS AKILLESHÄL gör ont när självbilden förändras.

4

EVANA STUDERAR snabbverkande svamp mot depression.

5

SLAGFÄRDIG REHAB med världsmästarens tolv ronder.

8

LYSSNA PÅ LOLO som skrev bok om maken Unos bortgång.

9

MILSVIDA MUSTASCHKLIV

DEN ÅRLIGA MUSTASCHKAMPEN är åter i faggorna med invigning sista tossdan i oktober. Som vanligt är det den följande månaden – november – som aktiviteterna centreras kring. Till exempel den allt attraktivare Mustaschmilen. Se den glada uppåtkurvan här intill över deltagandet!

Mustaschmilen springs på tre av landets största travbanor; Åby, Jägersro och Solvalla. Första startskottet avfyras **lördag 8 november kl 12 på Åbytravet i Mölndal**. Eller Göteborg som det står i förhandsreklamen. Nåväl.

Själva milen med de tio varven runt banan i Åby avslöps med start klockan 14. Innan dess har även halvmilen 5 km avklarats, och däremellan också barnvarvet som mäter 0,1 mil.

NU NÄR DU vet allt detta är det bara att anmäla sig för lämplig sträcka! Anmälningsavgiften 299 kr för vuxen var rabatterad under september och har nu höjts till 349 kr. För barn är avgiften 149 kr (tidigare 99 kr).

Men här kommer ett erbjudande svårt att säga nej till:

Vi bjuder på den femtilappen för alla nytilkomna anmälningar! Förevisa kvitto på din inbetalning så fixar vi det. Och skickar också med dig en mustaschpin som bonus på köpet.



När: Lördag 8 november.
Var: Åby travbana, Mölndal.
Distanser: 5 km & 10 km.

Det går förresten även att dra anmälningsavgiften på friskvårdsbidraget.

Allehanda muntrationer med stämningshöjande musik och peppig speaker bjuds för deltagare och påhejande publik,

Anmäl dig här!

Startavgift:
299 kr Early Bird-pris t.o.m 30/9.
349 kr mellan den 1/10 och 30/11.

med morbröder, systrar, fastrar, motionärer, tillresta kusiner, och sponsorer med. Och ProLiv Väst, vi är där med ett tält. Titta gärna till oss när du springer förbi!



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

SJÄLVBILDSTUDIE. I sin studie av mäns syn på den egna manligheten har Cecilia Rindhagen fokuserat på män över 65 år och i huvudsak hormonbehandlade, där förändringen sker i princip genast. Det blir en helt ny situation för mannen, allra mest påtaglig för dem som haft ett aktivt sexliv, säger hon.

FOTO: ANDERS HANSSON

PROSTATA-SPECIFIK AKILLESHÄL



Akilleshälen. Gömd i skon längst bak på foten sitter den. Men enligt en nyligen gjord studie av den manliga självbilden finns den ömma punkten cirka en meter högre upp.

DET ÄR PROSTATAN, den valnötsstora körteln innanför midjan, som är alla mäns gemensamma akilleshäl. Så sårbar, och så betydelsefull för den manliga självbilden. Hur då? Ja, vad man lägger i det ordet är verkligen spritt, säger Cecilia Rindhagen, boende i Bua och forskare vid Linnéuniversitetet.

– När det kommer till den här sjukdomen, prostatacancer, är det framför allt hur man ser på sig själv som man, och hur man kan leva upp till förväntningar som finns. Och det kan ju både gälla för fysiska förmågor och som partner i en relation.

I projektet *Mäns akilleshäl – en fenomenologisk och sociologisk studie av prostataproblem och maskulinitet* redovisas och beskrivs patienters upplevelse av

hur det är att leva med prostatacancer. Hur mäns självbild, identitet, livsstil och känsla av manlighet påverkas under tiden för behandling och efteråt, i ett psykosocialt sammanhang. Men även sjukdomens inverkan på mäns hälsa, välbefinnande, sexualitet.

■ **Finns det något generellt som, trots olikheterna, kan sägas gälla för alla mäns uppfattning om sin egen manlighet?**

– Ja, det är ju prostatan som är gemensam. Det är akilleshälen. När den skadas av sjukdom så utgör det ett hot mot manligheten. Prostatan står ju för vissa psykiska funktioner i mannens kropp. Kroppsformen ändrar sig, man kan få erektionsproblem.

Man kan inte riktigt *lita* på kroppen längre. Och det kan ju vara väldigt besvärande i olika typer av situationer, där kroppen inte svarar som man är van vid, säger Cecilia Rindhagen.

■ **Kan man som man göra något åt den här processen så att justeringen av självbilden inte måste bli lika dramatisk?**

– Försöka förstå sin kropp. Att man gör en genomgång av sin "kroppskänsla" i behandlingen. Undersöka: hur känns min "nya" kropp? Man behöver riktigt lära känna och förstå sin nya, behandlade kropp. Och det är inget som kommer till en utan vidare. Det kräver arbete. ■

LÄS ÄVEN om självbilden och akilleshälen på sidan 7!

SVAMPBOT MOT CANCERÅNGEST

”Magic mushroom” kallades de under 60-talets hippievåg. Är det hos dessa psykedeliska svampar som botten mot långvarig cancerdepression finns? En aktuell svensk studie undersöker saken.

PSILOCYBIN. Ordet är svåruttalat. Men det är den aktiva substansen i en grupp svampar som CAPSI-studien fokuserar. Och som kanske kan bli precis vad många cancerpatienter skulle bli hjälpta av.

Organisationen WHO beräknar att mellan 30 och 40 procent av cancerpatienter någon gång under vårdperioden drabbas av nedstämdhet, oro, ångest – olika grader av psykiska åkommor med depressionssymtom.

Vad är det då som tycks gynnsamt med just kombinationen psilocybin och cancer? En hel del, förklarar CAPSI:s studieläkare Evana López:

– För just cancerpatienter finns det något väldigt attraktivt med behandlingen – att det kan räcka med en enda dos psilocybin, som tillsammans med stöd, kan ge långvarig, bestående god effekt. Vid traditionell antidepressiv medicinering måste personen ta en dos dagligen, och behandlingen pågår ofta under lång tid. Det saknas idag en specifik behandling vid just cancerrelaterad depression.

MYCKET AV CANCERPATIENTERS krisreaktion sker helt naturligt och är inte relaterad till psykisk sjukdom. Cancerbeskedet är en yttre faktor som skakar om akut och kan uppfattas som att plötsligt få ett dödsbesked.

– Men känslan av hopplöshet kan även infinna sig efter behandlingen, när man botats. Jag har hört många säga ”Jag vet att jag borde vara glad och



FOTO: ANDERS HANSSON

INSIKT. Psilocybin verkar mycket olika på olika personer. ”Det vi vet är positivt: fungerar det så fungerar det väldigt snabbt”, säger Evana López i CAPSI-studiens vilorum på Sahlgrenska i Göteborg.

må bättre, men jag kommer inte ur det!” berättar Evana López.

CAPSI-studien bedrivs med stöd av Cancerfonden och Vetenskapsrådet och inleddes förra året. Vid ett antal sjukhus i bland annat Göteborg och Västra Götaland pågår nu rekryteringen. Ett antal kriterier måste uppfyllas för deltagande i studien, som egen cancerdiagnos sedan minst ett år och pågående depression. ■

DU KAN DELTA

Intresserad av att själv medverka i studien? Då kan du ansöka till det genom att gå in på Karolinska Institutets (KI) hemsida om CAPSI.

Klicka för att komma till KI:s hemsida om CAPSI.

LÖSRYCKT

QUIZTIG FÖRENING I DEMOKRATISK ANDA

Sista veckoslutet i augusti avhölls årets upplaga av *Frihamnsdagarna* som är en lokal västsvensk version av Almedalen, emellertid i något mindre (och mer familjär) skala. Evenemanget har det vida begreppet demokrati som sympatisk föreningsfaktor.

De nära hundra deltagarna i sina tält begåvades i år med övervägande förnämlig västkustinramning – sol, vind och vatten – vilket även gällde ProLiv Väst som i år debuterade i detta sammanhang. Det gjorde vi ihop med bröstcancerföreningen Johanna, som generöst delade med sig av tältytan i paviljongen Greta.

Vårdfrågor ingick för första gången i programmet. Längs stråken med utställare och eventbesökare i vår väg spred vi tillsammans med Johanna en digital enkät i form av en quiz om våra föreningsrespektive diagnoser. Ytterst få nobbade medverkan, kul! Kunskapsnivån var, som man säger, varierande. Facit visade bland annat att över hälften av de svarande inte visste att det finns en prostatacancerförening i Göteborg.

Vi intog även scenen under den avslutande lördagen med programpunkten *Man ska ju leva också*. Då handlade det om livskvalitet som en mycket namnstark panel fick diskutera och reda ut på scenen. Exempelvis frågorna Vad är livskvalitet? Hur viktigt är det i vården?

Prostatacancerförbundets ordförande Magnus Klang lyfte fram de långa väntetiderna för

prostatacancer – längst bland alla mer än 30 olika diagnoser. Onkologen Ingela Franck Lissbrant från Hallands sjukhus infogade att väntetiderna är det första som måste hanteras för att komplett kvalitet i vården ska kunna skapas. Sahlgrenska styrelseordförande Cecilia Dalman Eek (s) framhävde att fokus för sjukhuset en tid legat på kvalitet på utrustning

och personal men tog till sig argumenten kring livskvalitet.

Deltagandet vid Frihamnsdagarna gav mersmak, och nästa år är det valår. Nog ska vi vara med där igen?

"VISST SAKNAR MAN DET HÄR SPONTANA"

Studien om *Mäns akilleshäla* (se artikel sid 4) ingår i boken



FÄRGMIX. Blå och rosa frågeställningar blandades när Anders Hansson och Alexandra Uusimäki quizzade runt bland eventdeltagarna.

Livet efter prostatacancer (Stevali Fakta) där ett drygt 60-tal personer är ingående intervjuade. Det är 31 män i åldern 50–80 år som genomgått strålning, operation eller hormonbehandling. För 18 av dem har även den kvinnliga partnern (50–75 år) intervjuats. Dessutom 14 personer från sjukvården med inriktning på prostatacancer.

Intervjusvaren från deltagarna visar på en stor och bred spridning av reaktioner och reflektioner inför att leva med biverkningar av behandling för prostatacancer. Här är några citat som återges i boken:

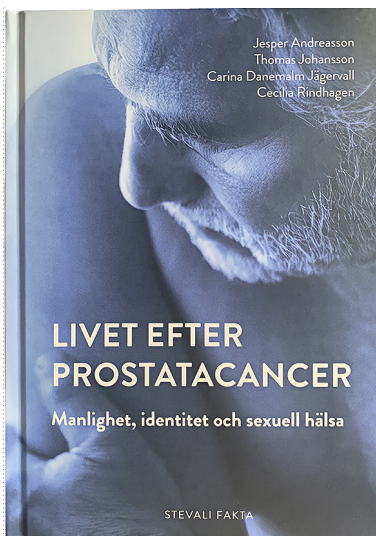
"Vi sa ju inte så mycket på vägen hem ... så står vi i hallen och så säger hon: Men skit i det där jävla knullet, vi har väl fan så mycket mer gemensamt! Och det har vi." (Rolf, 70 år)

"Man kommer ingen vart med förslag utan att först få styr på läckaget. Det är någonting med manligheten i det ... att som man känns det som väldigt mycket mer icke-manligt, än att som kvinna läcka urin." (Joana, sexolog)

"Det hänger en känslolös skinnbit där nere ... man känner sig fruktansvärt stympad. Man kunde lika gärna plocka bort det helt och hållet ... det var den känslan." (Olof, 55 år)

"Visst saknar man det, det här spontana ... det vore så mycket bättre, att se den och känna på den ... och att man kramar om den, som man gjorde innan." (Märtha, 74 år)

"Jag tycker väldigt mycket om min kropp idag ... bryr mig inte om valkarna, tänker inte med förakt på hängbrösten. Det finns ingenting som stör mig längre i mitt utseende." (Petter, 67 år)



OMSLAG. I boken beskrivs mäns och anhörigas upplevelse av manlighet, identitet och sexuell hälsa vid prostatacancer.

"Jag älskar dig ändå, du lever och det är viktigast, säger jag ... men så från och till kommer det från honom: Ja, jag skulle ju betalt vad som helst för att kunna få stånd igen." (Sara, 66 år)

OM DILEMMAT ATT INTE KUNNA

I sammanhanget manlig identitet och faktorn sex förtjänar också att nämnas Prostatacancerförbundets 20-sidiga rapport som kom ut i våras. Här granskas dilemmat med längtan och oförmåga, det vill säga att kanske vilja men inte kunna.

Hur kroppens – möjligen inte till det yttre komplicerade, men definitivt inre – finjusterade och känsliga system för sexuell aktivitet kommer ur balans. Det som hos männen vanligen sammanfattas som ED – erektil dysfunktion.

Att sex kan pendla mellan att vara både jobbigt och fantastiskt och hur behandling för prostatacancer eventuellt, det vill säga oftast, påverkar den pendeln. Att gamla vanor måste utgå eller bytas till nya, med andra och skiftande förutsättningar. Från ena stunden till den andra.

Den aktuella rapporten om ED är den fjärde i ordningen som förbundet gett ut. Ännen för tidigare rapporter har varit inkontinens och cancerrehabilitering. Den allra första rapporten från 2022, om biopsitagning, är slutsåld. Samtliga övriga finns att beställa för 1 kr/st i Prostatacancerförbundets webbshop.

Klicka för Prostatacancerförbundets webbshop.



DJUPGÅENDE. I rapporten redogörs för hur erektionsproblem uppstår och hanteras på vägen från rak till slak, ända bak till antiken.



LÖSRYCKT

TOLV RONDER AV STÄRKANDE SLAG

Ledda av den förre världsmästaren i supermellanvikt Armand Krajnc har ett litet hugat gäng prostatacancerpatienter, med historik från olika grader av bromsande behandling, deltagit i en ovanlig form av fysisk rehab: boxningsträning.

Projektet ProaCtive Health – boxning för prostatacancerpatienter startades under sommaren med ett pass i veckan och avslutades efter tolv gonggångar i slutet av september. Det har bedrivits som en studie vid Skånes universitetssjukhus i Malmö och inkluderat patientmedverkan från Prostatacancerföreningen Syd.

Boxningsträningen är allomfattande med åtskilligt annat än ren slagväxling. En första utvärdering talar om succé med mycket stort engagemang och uppskattning från de medverkande.

ProLiv Väst undersöker nu förutsättningarna för att skapa en lokal version av träningskonceptet *Twelve Rounds: Boxing & Strength*. Intresserad att delta? Skriv en rad till: kansli@proliv.com.

Här kan du se en kort presentation av projektet:

Klicka och se film på LinkedIn. 

ÖVERDIAGNOSTIKEN GODKÄNT AVHANDLAD

Överdiagnostik – och onödigt behandling – hur ska den kunna undvikas, eller minskas? Det var själva frågeessensen som doktoranden Emmeli Palmstedt från Skaraborgs sjukhus tog



SLAGLÄGE. Armand Krajnc har till stor uppskattning följt och lett prostatacancergruppens gentlemen genom rehabprojektets tolv träningsronder.

sig an i sin avhandling *Studies on overdiagnosis in prostate cancer screening*. Ett viktigt och högaktuellt ämne. Fredagen den 26 september var det upp till bevis och disputation i Arvid Carlsson-salen på Medicinarberget.

Fyra delstudier presenterades. Intressantast var kanske den som, med facit i hand, visade att de deltagande männen påtagligt överskattat risken att drabbas av prostatacancer under sin livstid. Skälen till det förefaller vanligen varit upplevda symtom från visst läckage och potenssvikt.

Slående var också att begreppet överdiagnostik uppenbarligen gått och går under radarn. Det framgick av att endast 12 procent hört talas om det tidigare, och att bara 40 procent kunde återge betydelsen av det korrekt – även efter att informerats om innebörden!

Som det står i Emmeli Palmstedts egen sammanfattning av sin avhandling: Överdiagnostik innebär både kliniska och kommunikativa utmaningar vid screening av prostatacancer.

Klart godkänt blev det. Och fortsättning i ämnet lär följa. ■

Kom och lyssna på Lolo om Uno

SISTA TORSDAGEN I månaden är den gängse dagen för ProLiv Västs återkommande snackcaféer. Nu närmast den **30 oktober** blir emellertid upplägget annorlunda. ProLiv Väst gästas då av **Lolo Tode Palm** som skrivit boken **I kärlek och sorg**.

Den beskriver detaljerat de sista åren med maken

Uno som avled hösten 2018 i spridd prostatacancer. En stark närstudie, med en rik skildring av tankar, handlingar och känslor när tiden går mot sitt slut för ena parten i ett långt relation och den andra blir efterlevande.

Lolo bor och levde med Uno i Vänersborg. Sedan två år är hon medlem i

Prostatacancerförbundets styrelse där hennes arbete är inriktat på frågor kring anhöriga och närstående, och den stora påverkan sjukdomen har också på mannens närmaste omgivning.

Den 30 oktober blir det alltså en utökad träff med betoning på tillvaron med sent upptäckt prostatacancer, som passerat stadiet för bot och endast kan bromsas. Lolo talar inledningsvis i cirka 45 minuter, därefter är det fritt fram för frågor och reflektioner från mötesdeltagarna.

Mötet äger rum i Proliv Västs hemvist på **Kustgatan 10 i Göteborg** med start **klockan 18.00**.

OBS! Lolo ser väldigt gärna att så många anhöriga och närstående tar tillfället i akt komma och lyssna, och kunna träffa henne. Och självklart



LIVSBAND. Uno levde ända in i kaklet, återger hustrun Lolo i sin bok. In i det sista höll han fast vid glädjen och behovet av att spela bas i bandet han hade med sina vänner.

FOTO: YVETTE PALM

även det omnämnda: att Lolo får möjlighet att träffa närstående och ta del av deras upplevelser och behov.

NYTT KRAFTUTTRYCK FÖR HUSET

KRAFTENS HUS-MODELLEN sprider sig, och byter efter sju år logotyp. Det som startade i Borås februari 2018 finns nu representerat på ytterligare tre ställen i Sverige. Efter Göteborg och Stockholm är det i Jämtland-Härjedalen det med kraft erbjuds stöd och verksamhet för cancerdrabbade och deras närstående.

Beläget i Norska kyrkan utmed det s k evenemangsstråket mellan Ullevi och Bergakungen bedriver Kraftens Hus i Göteborg sedan drygt två år sina aktiviteter. Framför allt sker det i form av grupper – för de tre kategorierna spridd cancer, närstående och



efterlevande – som det kan vara på sin plats att upplysa om.

De slutna grupperna med 8 återkommande deltagare är fulltecknade fram till nyår, men 2026 är en ny termin öppen för intresseanmälan i respektive grupp. Öppna grupper som inte kräver att man tecknar sig för alla de sex-sju mötena anordnas nu närmast på datumen

13 okt och 13 nov (efterlevande), 20 okt och 10 nov (närstående) samt 5 nov (cancer).

Starttid för mötena är kl 16.30 eller 17.00.

Mer info på kraftenshus.se eller telefon **0760-08 67 70**.