

PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst ● Nummer 102 ● Oktober 2024 ● Årgång 27

”

Vi behöver den konkreta kontakten med dig och dina närstående. Det ger inspiration och mening till vårt arbete.

– ur ledaren om det stora höstmötet
sidorna 2 och 4-5

På gång

Din tidning är tillbaka
– ProLivNytt blir digital

LEDARE

Vi mår bra av att mötas igen



ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

BÄSTE LÄSARE! ProLivNytt är tillbaka. Det var fyra år sedan senast. Nu blir det, på prov tills vidare, en digital omstart med ett försök att såhär i en nätt liten medlemstidning med snart 30 år på nacken på nytt knyta ihop igår med idag – och i morgon. Och själva är vi tillbaka den 27 oktober vid vårt stora höstmöte! Då vill vi möta dig IRL som det heter, i verkliga livet alltså, personligen.

För det mötet är till för dig, som medlem i vår prostatacancerförening. Men ett välkommet möte också för oss som arrangerar det. Vi behöver den konkreta kontakten med dig och dina närstående. Det ger inspiration och mening till vårt arbete, som annars lätt kan kännas abstrakt och ansiktslöst.

På scen den 27 oktober står hela nio talare. Detta blir också ett möte med dem, rekordartat på mer än ett sätt i vår förenings historia. Den samlade kunskapen är sprängfull av spetskompetens. Ja, det är nästan

”

Vi är nästan 800 medlemmar i ProLiv Väst. Det finns gott om utrymme i lokalen på Dalheimers Hus. Ingen åhörare riskerar att bli utan sittplats.

rena landslaget i prostatacancer. Hit kommer de från Karlstad, Malmö, Växjö, Stockholm, Lysekil, Lund och Sahlgrenska sjukhuset, alla för att de har ett engagemang som de generöst vill dela med sig av. Till oss.

Vi är nästan 800 medlemmar i ProLiv Väst. Det finns gott om utrymme i lokalen på Dalheimers Hus. Ingen åhörare riskerar att bli utan sittplats. Jag säger inte mer.

På sidorna 4–5 här i tidningen presenteras de nio talarna lite kort. Korta, cirka 12–15 minuter vardera, är också de presentationer och föredrag som de håller. Allt för att du ska kunna bidra med egna reflektioner och frågor och ha tid att framföra dem. Helt enkelt delta i mötet.

Talarna på scenen och vi som samlats har nu ändå en gemensam strävan: att uppnå godast möjliga livskvalitet för patienter med prostatacancer. Låt oss dela väg mot det målet med ett gemensamt möte.

Välkomna den 27 oktober! ■

Säg namnet Jonas Hugosson och många opererad prostatacancerpatient, åtminstone i västra Sverige, nickar igenkännande. Säg namnet en gång till, då höjer hästfolket på huvudena och saluterar minst lika otvunget.

EN PROFESSOR I HÄSTVÄG

Professor **Jonas Hugosson** från Sahlgrenska Universitets-sjukhuset och Kungsbäcka är mannen med två karriärer, från kirurgi till hästhoppning – åtskilda av grepp som skiftar från finmotoriskt knivarbete i operationssalen till något grövre tyglar och andra relevanta attiraljer att kalibrera från en hästrygg. En gång kom han nästan med i OS-landslaget i fält-tävlan. En annan gång blev han som ung man svensk mästare med sig själv på andraplats. Han bara bytte häst och vann över sig själv (och alla andra).

Detaljer ur professor Hugossons rika fyrbenta historia återgav kollegan (på arbetsplatsen, inte hästryggen) radiologiprofessorn **Mikael Hellström** med helt felfritt lustfylld ton vid det seminarium som hölls på Konferenscentrum Wallenberg på Medicinarberget i Göteborg den 19 september. Det var inte riktigt vad man väntade

sig skulle ingå under rubriken för presentationen "Imaging for diagnosing prostata cancer – Göteborg 2 study" som var Hellströms bidrag i avtackningen av Jonas Hugosson efter 40 år i urologins tjänst.

Denna heldag tillägnad en av de främsta inom svensk prostatacancer blev till en snitslad bana som löpte tio timmar lång, i den lätta eleganta skritt som lätt uppstår när lärde män (och en kvinna) under trivsamma former delar med sig av sakkunskap och yrkes-kuriosa och annat intressant. Redan till frukost var så många åhörande gäster inbokade att de inledande talarna kring Urologins utveckling i Göteborg – en av dem Hugosson själv – fick framträda i Sahlgrenskas maffiga aula i stället för den mer intima lokalen Förmaket.

Förste talare var lämpligt nog också Göteborgsurologins förste professor 1984, **Silas**

Pettersson. Han efterträddes såväl denna dag i aulan och som i professuren 1999 av **Jan-Erik Damberg**, varpå Jonas Hugosson tog vid 2016 för att nu alltså vid fyllda 70 år avtackas. Om detta stod även att läsa i den nya boken som dagen till ära delades ut, där den lokala 40-åriga urologi-historien skildras på 114 sidor.

Efter lunch gick konferensen vidare i en stafett med sju urologiskt anstrukna professorer och en docent. Sist ut och dagens pricksäkra höjdpunkt var **Freddy Hamdy** från universitetet i Oxford som sammanfattade hela prostatacancer-vårdens komplexitet i två frågor och åtta ord:

"Shall we screen – who? Shall we treat – how?" Screena vem? Behandla hur?

Kanske kom vi lite närmare svaren denna mycket soliga häst-, förlåt, höstdag.

Text och foto: **ANDERS HANSSON**

I DETTA NUMMER

HUGOSSONS STORA DAG bjöd på inslag av hästhoppning. **3**

RENA LANDSLAGET ställer upp i Dalheimers Hus. **4**

RÄTT SNITS PÅ SITSEN om inkontinensfåtöljen håller måttet. **6**

SOMMAREN I HALLAND innehöll otur med båtturen. **8**

ProLivNytt

Redaktör och ansvarig utgivare: 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.

ProLivNytt distribueras förutom till ProLiv Västs medlemmar också till medlemmar i CaPrin Halland.

ProLiv Väst

Adress: Slottsskogsgatan 12, 414 53 Göteborg
Kansli- och kontakttelefon: 0302-467 68
E-post: kansli@proliv.com
Hemsida: www.proliv.com
Plusgiro: 920 92 34-5
Swish: 123 515 1311

AKTUELLT

SCREENING, SEX OCH GRÖN KOST

Rubriken skulle också kunna skrivas så här: Tidig upptäckt, livskvalitet och längre liv. ProLiv Västs stora höstmöte i Göteborg med kvalificerad expertis och pålästa patienter på scen tar sig an tre högaktuella aspekter på prostatacancer. Här är laguppställningen den 27 oktober:

SCREENING PÅ GÅNG

● Att införa screening för tidig upptäckt av prostatacancer är helt nödvändigt för att rädda liv och minska lidandet. Det är **Håkan Florins** fasta övertygelse.

– Självklart! Det är ju en sjukdom som kan botas och väldigt sällan ger symptom innan den spridit sig, säger Håkan som blev Årets eldsjäl 2023 för sitt oförtröttliga engagemang för saken.

Han är från Värmland, den enda av Sveriges 21 regioner som infört organiserad prostatacancer-testning för alla män 50–75 år. Med till mötet har han sitt mobila stånd fyllt med mustaschpins, mössor och allehanda prylar att förse sig med.

● Balansen mellan nytta och negativa konsekvenser med allmän testning för prostatacancer är oklar. Trots detta blir de flesta svenska män testade med PSA-prov minst en gång i livet. Nya diagnostiska metoder inger nu hopp om ett nationellt

**SÖNDAG 27 OKTOBER
kl 11–14.30**

DALHEIMERS HUS
Slottskogsgatan 12, Göteborg
Kom i tid!

screeningprogram för prostatacancer.

Vilka är dessa metoder och vad saknas för att Socialstyrelsen ska påbörja en ny utredning? Och vad innebär "organiserad prostatacancer-testning" (OPT), som håller på att införas i Västra Götaland? Professor **Ola Bratt** från Prostatacancercentrum på Sahlgrenska reder ut begreppen.

● Prostatacancerförbundet presenterar inför år 2025 en årskalender med 12 män från landets patientföreningar. Med kalendern vill förbundet uppmärksamma ett samlat nationellt införande av screening som viktigt för alla män och deras anhöriga. **Var femte man får någon gång prostatacancer. Det gör sjukdomen till Sveriges vanligaste cancersjukdom.**

Kalendern kommer att finnas vid mötet. På plats är också Prostatacancerförbundets ordförande **Magnus Klang** som redogör för förbundets inställning till screening.

SEXUELL REHAB

● Steg för steg har tanken om sexuell rehab i samband med urologisk behandling kommit att övergå från ord till handling inom vården. I den processen har inte sällan namnet **Carina Danemalm Jägervall**, sexualrådgivare vid sjukhuset i Växjö, funnits med.

Nu handlar det om sexuell rehab via 1177 där hon varit en drivande kraft. Pilotstudien för två år sedan har lett till att 11 av landets regioner i dag infört och erbjuder programmet för patienter i hemmet. Ämnen från sexuella förändringar efter operation till erektionsbehandling, intimitet och lust tas där upp.

● **Ann Hedlund** är sexolog och specialistsjuksköterska i kirurgi



PÅ VÄG. Håkan Florin med Ola Bratt, Carina Danemalm Jägervall och Inge Löfgren.

på Sahlgrenska sjukhuset. På urologimottagningen har hon kontakt med patienten ibland före operation men framför allt efter. Ann menar att frågan lyfts i verksamheten och visar att det är tillåtet att prata om sex, som kan vara jobbigt för många.

– Jag får en otrolig kontakt och fokus när jag möter de här patienterna. Visst blir sexlivet annorlunda jämfört med tidigare när man behöver planera. Men det flesta tycker att alternativet är sämre.

● Prostatacancer kan förändra livet i grunden, även när cancer är bortopererad. Det vet journalisten **Per Gulbrandsen** från Prostatabröderna i Stockholm. Nu berättar han öppet om sitt femåriga sökande efter fungerande sexuell rehabilitering och hur det har påverkat hans liv och relation. Det blir en givande och hoppfull föreläsning om betydelsen av sexuell rehab, om hjälpmedel, mediciner, behandlingar och metoder varav Per har testat det mesta.

– Ingen fråga är för dum eller

skämmig om detta sköra, svåra och sköna med lust och sex efter prostatacancer, säger han.

DEN GODA MATEN

● **Tanja Stocks** är docent i epidemiologi vid Lunds universitet och har fått bidrag från Prostatacancerfonden till sin forskning. Den handlar om sambandet mellan fetma och risken för att dö i prostatacancer och orsaken bakom det.

– Vi måste förstå vad det är som är så farligt med fetma i relation till sjukdomen för att kunna göra rätt åtgärder. I förlängningen kan forskningen leda till att vi kan förebygga prostatacancer på ett bättre sätt och att behandling och livsstilsråd optimeras så att fler kan överleva.

● **Inge Löfgren** från Lysekil gjorde som nybliven medlem i ProLiv Väst 2017 en imponerande föreläsning om hur han bromsat sin prostatacancer genom att ändra sin kost. Från 16 biopsier med förekomst av cancer i tre fall, som efter bara ett halvår hade ändrats till endast

en som var cancerrelaterad – utan någon medicinering.

Kan extra dos grönsaker påverka prostatan, tänkte han och försökte undvika mjölk, yoghurt och smör. Dessutom så lite socker som möjligt, och ingen industriell, rökt eller grillad mat. Och så skapade han sin egen gröna näringsdrink.

● **Rebecca Ahlin** är sedan våren 2023 medicine doktor vid Sahlgrenska Akademin i Göteborg. Hon forskar om kost i samband med strålbehandling, exempelvis vid prostatacancer, kombinerat med växtbaserade komponenter för att hejda återfall och biverkningar. Forskningen har en särskild utmaning: att få deltagarna att följa den avsedda kosten.

– När möjligheten att doktorera inom detta spännande område kom upp så kunde jag inte tacka nej, säger Rebecca Ahlin, som är legitimerad dietist och arbetar heltid med forskning på enheten för cancerepidemiologi.

Text och foto:
ANDERS HANSSON



Elektromagnetiska stolen

HÄR STUDERAS TRÄNINGSMETODEN MED 11 000 IMPULSER MOT INKONTINENS

En hummande möbel som levererar hundratala knipövningar i minuten. Kan den elektromagnetiska "inkontinensfåtöljen" bidra med rehab mot läckage också för män som behandlats för prostatacancer?

Det känns som en svallande våg av lätta pickningar i skrevet, liksom i små växlande skurar, som kommer och går. Denna bamsiga fåtölj i ljusblått med bastanta armstöd är en medicinteknisk produkt för behandling och lindring av inkontinens. Med alla kläderna på.

Elektromagnetisk behandling vid rehab och träning av muskler, förkortad HIFEM och helt ofarlig, är inte unikt för just detta ändamål. Men här motsvarar impulserna enligt uppgift cirka 11 000 knipövningar på en knapp halvtimme, som patienten annars skulle behöva utföra manuellt. En omöjlig uppgift. I huvudsak är kvinnor målgrupp, men även en mindre andel män med besvär av läckage har sökt sig till metoden, som introducerades i Sverige så nyligen som 2021.

MELLAN HÄLSA OCH SKÖNHET

Stolen heter Emsella och finns i dag i några dussin exemplar runt om i landet. Dock inte som del i den offentliga vården, utan på privata kliniker, spa och salonger som arbetar med de breda begreppen friskvård och wellness eller i det överlappande gränslandet mellan hälsa och skönhet. Andra snarlika fabrikat finns, men i Sverige och

Norden är det Emsellan som är synonymt med behandlingen.

En av dem står på ett spa i Halmstad som Kjell-Ove Johansson, 83-årig medlem i prostatacancerföreningen CaPriN, besökte förra året. Behandlingen, som vanligen utförs vid sex tillfällen under en

kortare period, fick honom då att skicka ett mail om saken:

"Jag opererades 2014 för prostatacancer. Jag har haft mycket läckage och bytt skydd två gånger om dagen, men nu har jag fått kontakt med en maskin som utför knipningar för kvinnor. Jag har provat sex gånger med resultat: inget läckage. Mitt liv blev mycket bättre. Jag hoppas att ni gör ett reportage om denna maskin."

Nu, ett och ett halvt år senare, är frågan hur han upplever resultatet av sin åtgärd. Är den goda effekten kvar?



SITTPLATS. Till forskaren Lena Rindner har kvinnorna i studien kommit för behandling i fåtöljen.



SLOG TILL. Kjell-Ove Johansson tog behandlingen för underlätta golfandet.

kvinnor. Så det är viktigt att den forskning genomförs som planeras.

FORSKNINGSSTUDIE I BORÅS

Sin behandling har Lars-Ove gjort på en salong i Borås där även män behandlats sedan stolen kom på plats 2021. Några kvarter bort vid kanten av Viskan har Närhälsan en vårdcentral i där med dr Lena Rindner huserar i ett mindre rum på plan 3. Sysselsatt med just en forskningsstudie inom området elektromagnetisk HIFEM-behandling i muskelbyggande syfte, med den aktuella stolen.

En stor del av det lilla rummet upptas av fåtöljen som tronar i ena hörnet. Det har suttit frekvent på den under året i hennes pågående inkontinensstudie, som görs tillsammans i medverkan från bland annat universitetssjukhusen Sahlgrenska och Karolinska och Göteborgs Universitet. Till studien skulle hundra kvinnor rekryteras, och det gick väldigt fort.

– Oh ja, många, många kom inte med. Inkontinens är ett ämne med mycket stort mörkertal, säger Lena Rindner, som har ett par decenniers erfarenhet av arbete med inkontinensfrågor.

Utvärderingen av studien i Borås ska vara klar våren 2025, berättar hon och hoppas de närmaste åren även få möjlighet att göra en studie på effekt med HIFEM även som behandling för män.

– Det är något vi i forskningsgruppen kring den här studien är intresserade av.

Text och foto:
ANDERS HANSSON

BEHÖVDE INTE BYTA SKYDD

– Det var ju för golfen jag gjorde det här, och det blev så bra när jag spelade. Jag behövde inte byta skydd efter nio hål och en gång till efter arton, och inte heller när jag körde hem i bilen, för jag var ju helt torr då. Sen är jag väl lite lat och skulle behövt träna lite mer, säger Kjell-Ove.

Underförstått: helt torr är han inte idag. Låcker gör det, säger han, det har kommit lite droppar när han golfat, men i en omfattning han anser håller sig bra. I våras fyllde han på med två engångsbehandlingar, det räckte. Nu är det ett värkande knä som är det stora besväret. – Jag har funderat om jag ska gå och få en omgång behandling till, om läckaget skulle öka. Men det kostar ju. 12 000 spänn för sex gånger, det var rätt mycket pengar.

Här finns inget högkostnadsskydd.

FÖRHOPNING ATT BLI TORR

I prostatacancerföreningen ProLiv Jönköping finns också Lars-Ove Bengtsson.

Han har provat utökad och upprepad behandling:

– Jag är kanske inte den idealiska patienten för detta, tolv år efter min operation. Min förhoppning var förstås att bli helt torr, och så har det inte blivit.

Lars-Ove gjorde en uppföljande behandling sex månader efter att den första omgången med sex tillfällen avslutats, förlängd med ytterligare fem som ett litet experiment för att testa om det skulle ge någon ytterligare effekt. Det gjorde det inte, så nu vet vi det, säger han.

– Allra bäst effekt var det efter femte och sjätte behandlingen. Då var läckaget nästan halverat, sen har det gradvis kommit

tillbaka. Jag vägrade skydden så jag hade koll på det. Och jag tror fortfarande på att detta kan hjälpa även män, inte bara



HALLAND

SOMMAREN MED CAPRIN

Sommaren 2024 kom och gick med ömsom sol och vatten. CaPriN var ute och promenerade i stad och på ö och avrundade gärna med fika. Men hann också med många givande samtal med gamla och möjligen nya medlemmar, att döma av denna somriga dagbok för det gångna halvåret.

7 MAJ ...

I stället för vårt vanliga "snackiscafé" prövade vi att göra en liten promenad med information om Varberg. Tillsammans var vi sju glada pojkar och flickor som under ledning av vår ciceron Roland Johansson tog en mycket trevlig promenad.

Med start i Varbergs societetspark gick vi och tittade på gamla delar av Varberg med varmbadhus och kallbadhus bra informerade av vår ciceron. Samtal under vägen berörde allt möjligt. En mycket trevlig eftermiddag avslutades med en fika på kulturhuset Komediante. Tack för en trevlig tur Roland!

... OCH 4 JUNI

Åter en promenaddag i centrala Varberg. Vi utgick ifrån torget, och pratade mycket om byggnaderna runt detsamma. Många fina gamla stenhus är det ... En stilla promenad avslutades nu på härliga Vera's café med en gofika och fortsatta samtal. Tack igen Roland!

TJI FICK VI 4 JULI

En sommardag första torsdagen på torget i Kungsbacka måste ju bara vara toppen, tänkte vi. Vid förra försöket med Kungsbacka som mål lovade SMHI massor av regn, så det ställde vi in. Med resultatet att vädret blev bra!



PÅ PLATS 2. Johnny, Conny och Leif håller stand i Kungsbacka.

Den här gången då? Jo, nu lovade SMHI att det skulle bli bättre framåt dagen, men tji vad vi bedrog oss. Ösregn och kraftiga vindpustar. Håll fast i tältet och ös vatten!

Ingen höjdare, men vi syntes i alla fall!

9 JULI

Det "fotburna" gänget var denna gång iväg och besökte Naturum på Getterön. Och denna dag blev vi runt 15 deltagare! Som promenerade till öns utsiktspunkt för att skåda lite bevingade varelser. Efter det en härlig fika på Café Kvittra inne på Naturum. Flera härliga samtal om livet och allt möjligt annat!

PÅ PLATS 1. Christian IV grundade första Varberg som låg här 1643–66.



13-14 JULI

Västkustloppet på Falkenbergs Motorbana. En tradition vi haft i många år, samma plats år efter år. Vi är garanterade den så länge ansvariga för evenemanget finns kvar i Falkenberg. Alltid ett vänligt bemötande!

Det blev många bra samtal med motorintresserade i alla åldrar. Bra försäljning, framför allt lotter. När det skvätte lite vatten från himlen gick det åt några paraplyer, och när solen behagade gassa var det dags för kepsar!

AVSTYRT TILL STYRSÖ

Nu hade vi tänkt oss en båtuttur med brunch i Göteborgs södra skärgård. Men tyvärr verkar det vila en förbannelse över våra resor. Oftast är det att vi inte får ihop tillräckligt många resenärer. Men inte denna turen – här hade samlats 57 glada och förväntansfulla deltagare.

Två dagar innan avresa till Styrso kom ett tråkigt besked från Strömmabolaget. Dom hade ingen båt åt oss ... Tablå, och ridån ner. Bara att meddela våra medlemmar att det blev inställt ...

Vågar vi satsa på nya resor? Jo, det måste vi så klart. Inte ge upp så lätt.

... OCH SEN KOM HÖSTEN 6 SEPTEMBER

En tidig septembermorgon for vi till Växtorp och den stora sommarmarknaden med massor av knallar. Kanske ett litet Kivik i miniatyr, med mycket folk

i rörelse redan tidigt. Solen gassade. Det gällde att få i sig vätska.

Dagen gav många bra samtal, medan försäljningen av våra prylar och lotter blev sisådär. De flesta marknadsbesökarna var mer intresserade av att handla lingon, bröd och godis!

7 SEPTEMBER

Dagen efter det varma marknadsbesöket, var vi på en Sparbanksdag i Falkenberg. En föreningsmessa där ett 70-tal olika föreningar, allt ifrån idrottsföreningar till patientföreningar deltog. För vår del en mycket bra tillställning där vi framför allt träffade många glada män OCH kvinnor som vi kunde dela vårt budskap med.

LOLO TOG TAG 2 OKTOBER

Föreläsning i Halmstad av Lolo Tode Palm, som på ett mycket gripande sätt berättade om sin och maken Unos kamp mot cancer, som hon skrivit en bok om. Ett 20-tal åhörare hade mött upp på Alla Hjärtans hus och

KNALLFULLT. Mustaschblå himmel över Växtorps tätbefolkade marknad.



LOLO. Berörde med sin bok.

lyssnade andäktigt och koncentrerat till Lolo.

5 OKTOBER

Föreningsmessa i Varberg liknande den i Falkenberg. Samma trevliga format, många bra samtal, som eventuellt ger oss några nya medlemmar. Försäljning av lotter och prylar? Njaa ... Det som tydligt lockar nu är den fina (naken-)kalendern med vår egen utvickningspojke Johnny som numera säger att det är februari hela året ...

NU DÅ?

Vad har framför oss i höst? Självklart Mustaschkampen härnäst med allt vad det innebär. För vår del blir det julmarknader i Harplinge 13 november och Hyltebruk 1 december. Lantmännens i Harplinge är en fantastisk upplevelse. Massor av folk strömmar genom lokalerna och vi får till bra försäljning och till och med värvning av nya medlemmar.

Vi försöker också komma ut på fler platser i vårt avlånga län. Förhoppningsvis Kungsmässan i Kungsbacka, ICA Maxi i Halmstad och Mellbystrand hoppas vi också hinna med. Väl mött!

Text och foto:
CONNY NIELSEN