

PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 91 • Februari 2018 • Årgång 24

”

Nej! Jag har fått prostata-cancer! Nu är det kört! Eller?

- Bernt Åslunds rubrik inför nästa kvartalsmöte

HALLAND

After work och efter cancer

LEDARE

Bör som nu bör bli ska

Det
våras för
**REHAB-
PROCESSSEN**

INNEHÅLL



CURLING OCH ROT- FRUKTER

Mycket
på menyn
under
ProLiv-
året som
gick.

4

DUBBEL TID FÖR FIKA

Snackcafé eller kvällsfika? Vi väljer
att snacka både dag och kväll.

6

SVÅRT MEN ANGELÄGET

Smärtläkaren Gunnar Eckerdal
vill ha ordning på rehabiliteringen.

8

ALLT FLER JOINAR FIGHTEN

Förra årets mästare nådde
ny toppnivå, och fler hakar på.

14

NU ÄR KRAFTEN MED OSS

Portarna öppnas i Sjuhärad
för stöd till alla cancerberörda.

15

ProLivNytt

Ansvarig utgivare: Christer Petersson

Redaktör: Anders Hansson

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Upplaga: 1 800 ex

Tryck: Billes Tryckeri, Mölndal 2018

Referat av artiklar ur andra källor om läkemedel
och behandlingsmetoder innebär inga ställningstaganden
eller rekommendationer från ProLiv Västs sida.
ProLivNytt distribueras förutom till ProLiv Västs
medlemmar också till medlemmar i CaPriN Halland
samt till vårdpersonal.

ProLiv Väst

Kansli: Anders Hansson, 0732-31 40 10

Adress: EA Rosengrens gata 32, 421 31 V Frölunda

Kontakttelefon: 0302-467 68

E-post: kansli@proliv.com

Hemsida: www.proliv.com

Plusgiro: 920 92 34-5

Swish: 123 515 1311

LEDARE

BÖR BÖR

I år fyller vi 25 år. Det får man säga är en lika vital som respektabel ålder. 9 000 dagar och lite till. I ett annat perspektiv är startdatum för denna tidrymd bara ett blodprov avlägset. För 1994, året efter ProLiv Västs bildande, blev PSA-provet godkänt som diagnosmetod i USA. Det kom att innebära att prostatacancer inte längre var en obotlig sjukdom och lika med obligatorisk dödsdom.

Vi 1 000 medlemmar i vår förening är i betydande grad bevis för det.

Möjligheten att upptäcka sjukdomen i tidigare stadier har gett möjlighet till behandling och bot. Det är inte unikt att många patienter därmed kunnat leva vidare både år och decennier efteråt. Men det har också gett behandlingen och attityden till sjukdomen en påtagligt teknisk prägel.

Behandlingen har bestått av endera komplicerad precisionskirurgi eller högteknologiska åtgärder med strålkanoner och annan framkantsteknik i sikte. Och tillkomsten av robotassisterad kirurgi i operationssalen saknar väl inte släktskap med flygsimulering för jaktpiloter.

När euforin över överlevnaden klingat av något står många patienter med andra besvärliga åkommor och symtom; psykiska, sociala, fysiska – ofta till följd av behandlingen. Inkontinens. Fatigue. Impotens. Smärta. Identitetsförlust. Läckage. Både fram och bak. Depression. Erektill dysfunktion. Uppgivenhet. Lymfödem. Humörsvängningar. Tvångstankar. Livskris.

Inte allt, men mycket av det får patienten själv leta sig fram till hjälp med. Vården kan

VARA SKA?

tyckas borde, eller rentav bör, men ”måste” inte ta fullt ansvar.

”Rehabiliteringsarbetet är fragmenterat, det är ett mycket eftersatt område inom prostatacancer som det i dag saknas en tydlig plan och ett strukturerat arbetssätt för.”

Så uttryckte onkologen Ingela Franck Lissbrant vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset det under hösten

” När euforin över överlevnaden klingat av något står många patienter med andra besvärliga åkommor och symtom; psykiska, sociala, fysiska – ofta till följd av behandlingen.

inför en regional utbildningsdag – med ett hundratal deltagare från sköterskor till professorer – avsedd att inspirera till att göra verklighet av visionen om rehabiliteringsteam.

Och fortsatte: ”Det här är startpunkten för arbetet med att lyfta dessa högt prioriterade frågor vi nu ska bedriva för att försäkra oss om att varje man med prostatacancer får tillgång till förstklassiga rehabiliteringsinsatser utifrån sina specifika behov.”

Så här e ännu nått på gång, som det heter i visan, och Lissbrant är som processägare för utvecklingen av prostatacancer i regionen en av dem som kan bidra till att göra rehabiliteringsdörren mindre trång.



ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

En annan är Gunnar Eckerdal, bland annat ansvarig för hela det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering där det på 72 sidor formuleras vad som ”bör” erbjudas patienten. Något annat är ännu inte möjligt. Om framtidens rehabiliteringsinsatser spår han att det är patienten själv som är del av lösningen. Frågetecknet i rubriken här ovan borde i så fall rimligen också snart kunna rätas ut:

Bör bör vara ska! ■

ProLiv både **mer** och bredare

2017 blev ytterligare ett annorlunda år i ProLiv Västs historia – den som inleddes 1993 och i år jubilerar med att passera 25-årsstrecket. Man kan säga att vi blivit myndiga med råge. Aldrig förr har föreningen och dess roll som resurs i vården varit mer efterfrågad och naturlig.

I samma takt har vår verksamhet allt mer decentraliserats det gångna året, och är numera ett självklart inslag inte bara i Göteborg med omnejd, utan även Borås/Sjuhärad och Bohuslän/Dalsland/Trestad.

Dessutom ökade antalet medlemmar i ProLiv Väst under året. Hela bredden av åtaganden och arrangemang summeras i verksamhetsberättelsen inför årsmötet den 10 mars. Här är en del av det som hände 2017:

JANUARI

Föreningen noterar vid den årliga sammanräkningen **980 medlemmar**, en minskning med 1 medlem jämfört med föregående år.

Direkt efter trettonhelgen kommer symptomatiskt nog en förfrågan från **NU-sjukvården** som söker en patient eller närstående representant i Trollhättan/Uddevalla till sin grupp som arbetar med

standardiserat vårdförlopp (SVF).

FEBRUARI

Föreningen deltar som arrangör tillsammans med föreningarna för blodcancer och bröstcancer i **Världscancerdagen i Skara domkyrka**, där **Ralf Edström** berättar om sin prostatacancer men även sin fotbollskarriär.

Årets inledande kvartalsmöte förläggs för första gången på ett antal år till **Borås**. Bland annat presenterar **Carina Mannefred** planerna på ett Kraftens Hus i Sjuhärad

som center för cancerrehabilitering.

ProLiv Väst deltar vid en **seniormässa i Skövde** med information och bjuder även på **mattcurling** för

besökarna. De första sonderingarna för att starta en filial i **Skaraborg** görs.

MARS

Den nystartade ProLiv-filialen i Trestad/Bohuslän/Dalsland håller en välbesökt medlemsträff i **Uddevalla** med samtalsgruppen.

I samband med årsmötet den 25 mars hålls även ett kvartalsmöte i Dalheimers Hus i Göteborg. **Peter Örn** intervjuas av Anders Hansson om sin nyskrivna bok om

Foto: LARS-ERIC GREEN



HOPPGREPP. Peter Örn talade om sin hoppfulla bok med Anders Hansson.

hans prostatacancer och dess behandling. Örn kallar boken för **"en berättelse om hopp"** och berättar personligt om sina tankar kring livet med sjukdomen.

På kvartalsmötet föreläser även prostatacancerförbundets talesman i vårdfrågor **Calle Waller** om det nya och mångfasetterade landskap som dagens patienter måste överblicka.

Vid det efterföljande årsmötet väljs **Inge Nilsson** till ny ordförande efter **Christer Petersson**.

Rune Edquist blir ny kassör efter avgående Jan Trönsdal.

APRIL

Prostatacancerförbundet presenterar på årsstämman visionen om inrättandet av ett mindre antal särskilda **prostatacancercenter** i landet som ett led i skapandet av



en världsklassig prostata-cancervård. Förslaget får stort genomslag i vårddebatten, och en etablering av center börjar utredas bland annat i Göteborg. ProLiv Väst ställer sig i ett yttrande positivt till tanken om prostatacancer-center.



och dans på Brännö brygga avverkas. Och ett vällustigt smackande på hemvägen över en dignande skaldjursbuffé varar ända fram till slutstationen Maritiman.

JUNI

Det står klart att den renommerade urologen **Ola Bratt** återvänder till Sverige efter tre år i England och väljer Göteborg som ny hemort och Sahlgrenska som arbetsplats. För att tala idrottsspråk: en stark värvning.

MAJ

Vårens tredje (!) kvartalsmöte hålls i Uddevalla med **Jesper Swärd**, urolog i Uddevalla, och onkolog **Ingela Franck Lissbrant** från Sahlgrenska som föreläsare.

Årets **medlemsresa** med sekelgamla m/s Nya Skärgården inleds med eländigt regn och tveksamma väderutsikter. Men under turen i södra skärgården lättar skyarna. Även humöret hos de 32 resenärerna stiger i takt med att attraktioner som Volvomuseet



AUGUSTI

ProLiv Väst håller **temadag** i strålende högsommarvärme hos nya styrelse-medlemmen **Lars-Eric Green** i Hunnebostrand för att organisera höstens verksamhet.

Dudley Hicks utses till ny sekreterare i föreningen.

En lokal **anhöriggrupp** tillhörande den nya ProLiv-filialen bildas och håller sitt första möte i Uddevalla.

SEPTEMBER

Vid en regional utbildningsdag inom prostatacancer arrangerad av Regionalt Cancer-centrum (RCC) bjuds **Inge Nilsson** och **Anders Hansson** in för att presentera ProLiv Väst och livet med sjukdomen under punkten **Patientens perspektiv**.



Foto: ANDERS HANSSON

KLAVERGREPP. Ingemar Kavsjö spelte Taube och annat i salongen.



PÅ PARKETT. Dalheimers hus fylldes vid höstens kvartalsmöte.

Foto: ANDERS HANSSON



GRÖNA GUBBAR. Rebecka Amrsrud Godtman hängde med ProLiv Väst i garderoben vid urologidagarna.

OKTOBER

ProLiv Väst får delta med ett stand för information och pins- och bokförsäljning under årets nationella **urologidagar** på Svenska mässan.

Höstens kvartalsmöte i Göteborg blir ett fullsatt "trippelmöte" med föreläsningar av professor **Eva Haglind**, centrumledaren **Ali Khatami** och överläkare **Ola Bratt**.

NOVEMBER

ProLiv Väst arrangerar med assistans av fotbollsflickorna i Azalea BK F 05 på Fars dag en **ljusmanifestation** på Gustav ➤



Foto: ANDERS HANSSON

TÄNDFLICKOR. Marschallerna lyste upp Fars dag-kvällen.



Foto: NICKLAS ELMRIN

KÖKSASSISTENT. Katten Zorro övervakade tillagningen av den fräsiga rotfruktskakan.

- Adolfs torg i Göteborg för prostatacancers offer. De 300 brinnande marschallerna blir en magiskt vacker syn i den kavlugna novemberkvällen.

I ett stort reportage som publiceras i flera västsvenska tidningar lagar Dudley Hicks

och Anders Hansson en måltid på recept ur den nyutkomna **Männens bok** speciellt ägnad män och prostatacancer.

DECEMBER

ProLiv Väst går ur 2017 och in i jubileumsåret med **995**

medlemmar, en ökning med 15 jämfört med förra årsskiftet. Totalt tillkom 143 nya medlemmar under året.

ANDERS HANSSON

Fotnot: Hela årsberättelsen finns tillgänglig vid årsmötet den 10 mars.

NU SNACKAR VI BÅDE DAG OCH KVÄLL

Två gånger i november provade vi ett nytt upplägg för samtalsmöte som vi kallade för kvällsfika med förbestämda programpunkter, bland annat korta telefonintervjuer. Mötena hölls på kvällstid, till skillnad från våra snackcafé-träffar.

EN ENKÄT skickades efteråt ut till deltagarna. De svarade:

”Jag tycker att kvällsfika är en bättre form. Det var ett informativt möte och vänligt accepterande miljö, med ett förutbestämt program där vi deltagare är förberedda på



Foto: ANDERS HANSSON

FIKARUM. Petra Ljungqvist från Coloplast talade om skydd.

ämne. Snackcafé blir lite rörigt och ostrukturerat.”

”Det är både intressant och lärorikt att träffa andra som har samma problem och sjukdom som en själv. Därför uppskattar jag mycket snackcafé där vi

tillsammans kan diskutera öppet med andra hur man upplever prostatacancer. Vi kommer närmare varandra på det personliga planet.”

”Kvällstiden 18–20 är mycket bra.”

”Personligen föredrar jag att mötet sker på dagen, säg 12–14.”

GLASKLART ALLTIDÅ. Vi fortsätter med båda modellerna! Nu närmast ett vanligt snackcafé (se sista sidan). Längre fram i vår ett kvällsfika.

Välkomna!

BOHUSLÄN

Positivt & livfullt filialår

Efter en mycket positiv start av filialen under hösten 2016, har medlemsantalet i området ökat och alla våra aktiviteter blivit mycket välbesökta. Vi har också under 2017 startat en verksamhet för anhöriga som har mottagits väl. Hittills har alla aktiviteterna ägt rum i Uddevalla, men kommer med all säkerhet också att ske på andra ställen framöver.

De manliga medlemmarna har haft tre möten: den 2 mars, 25 augusti samt 30 november i Folkets Hus. Vi har i snitt varit cirka 35 medlemmar. Vid varje tillfälle har de flesta deltagare varit mycket aktiva och bidragit till en positiv stämning i samtalsgruppen.

MÖTEN HAR haft olika agendor, men budskapet har hela tiden varit att alla skall ha möjlighet

att komma till tals. Huvudämnena har varit urinläckage, kost och motion och vad vården kan eller har skyldighet att ge oss. Sista mötet provade vi också på en "grön drink" att inta med syfte att verka preventivt mot vår sjukdom.

PROLIV VÄST och filialen arrangerade ett bejublat kvartalsmöte den 23 maj på Östraboteatern. Som

huvudtalare hade vi

Ingela Franck Lissbrant, från Sahlgrenska sjukhuset som talade om framtida metoder och läkemedel, samt Jesper Swärd från Uddevalla sjukhus som berättade om hur

urologavdelningen förkortat väntetider inför behandlingsstart för prostatacancer. Till detta möte kom 125 personer!

Anhöriggruppen samlades då också för första gången.

DRINKMIXARE. Inge Löfgren och hans gröna hälsodryck figurerade vid flera av höstens olika ProLiv-möten. Lars-Eric Green lyssnar.

Foto: ANDERS HANSSON



VI MÖTS IGEN

Nästa möte med samtalsgruppen blir 15 februari kl 18.00 i Uddevalla Folkets Hus.

Anhöriggruppen träffas i vår 20 mars och 22 maj.

Plats: Bröstcancerföreningen i Uddevalla. **Kontaktperson:** Christina Green (0709-42 68 98).

Vi var sex personer som diskuterade innehåll och bestämde datum för höstens möten. Det blev tre hösträffar med sex-sju deltagare, varav två hölls i Bröstcancerföreningens lokaler. Vid det första av dem deltog kontaktsjuksköterskorna Lena Strömberg och Sofia Nordgren.

Det fanns också önskemål att bjuda in kostföreläsaren Inge Löfgren och han kom på den andra anhörigträffen. Sista höstmötet i Folkets Hus var vi delvis tillsammans med männen. Hur når vi ut till fler anhöriga i vårt område? är en av frågorna gruppen diskuterat.

FILIALEN DELTOG på seniormässan den 10 november på Bohusläns museum med både ProLiv-monter och föredrag. Vi har också fått mycket positiv uppmärksamhet i både press och radio i vår region. Vi ser fram emot ett spännande 2018 med nya intressanta utmaningar.

LARS-ERIC & CHRISTINA GREEN

REhabiliterING

– svärmätt men angeläget för att räta upp kaos

Vad är rehabilitering? Allting som hjälper patienten att ha ett så bra liv som möjligt, säger Gunnar Eckerdal. Ett svårnått mål, som kan se ut olika för varje patient. Men ändå lika viktigt att uppfylla som en lyckad behandling.

Gunnar Eckerdal är smärtläkare vid onkologen på Sahlgrenska Universitets-sjukhuset. Han är också författare till det nya nationella vårdprogrammet för cancer-rehabilitering som kom i somras.

Vi möts på Medicin-historiska Museet i Göteborg för att spana efter eventuella tidiga rehabiliteringstankar. Men också för att prata om vilka "bör" och vilka "ska" som sjukvården bör eller ska efterleva inom detta område, och möjliga sätt att mäta hur det går.

REHABILITERING ÄR inte bara att man ska komma i arbete igen eller att man ska kunna knyta sina skosnören, säger han.

– Det är också sådana saker som smärta eller sömn eller oro för framtiden eller hustruns reaktioner på hur man förändrats av sjukdomen. Frågar man en patient vad han behöver, så vet nog många

inte det, för det är kaos uppe i huvudet. Nå, då får vi reda ut det tillsammans. Hur är det med smärtorna, har du ont? Hur är det med familjen? Med sexet? Aptiten?

– Det har väl inte med cancer att göra, säger då någon. Jo, det har det. Inte med din sjukdom, men med din behandling. Alltså måste vi ta ansvar för att bedöma behoven. Jag tycker att det är fräckt att patienten själv måste säga till om det.

BEHANDLING OCH rehabilitering är på pappret lika högt prioriterade inom vården, men det sviktar ofta i utförandet. Eckerdal efterlyser teamtänkande med många yrkeskategorier involverade och vill lyfta kuratorns betydelse. Absolut minimum för ett sådant team skulle då bestå av tre personer; läkare, kontaktsjuksköterska och kurator.

Finns det tydligt uttryckt i

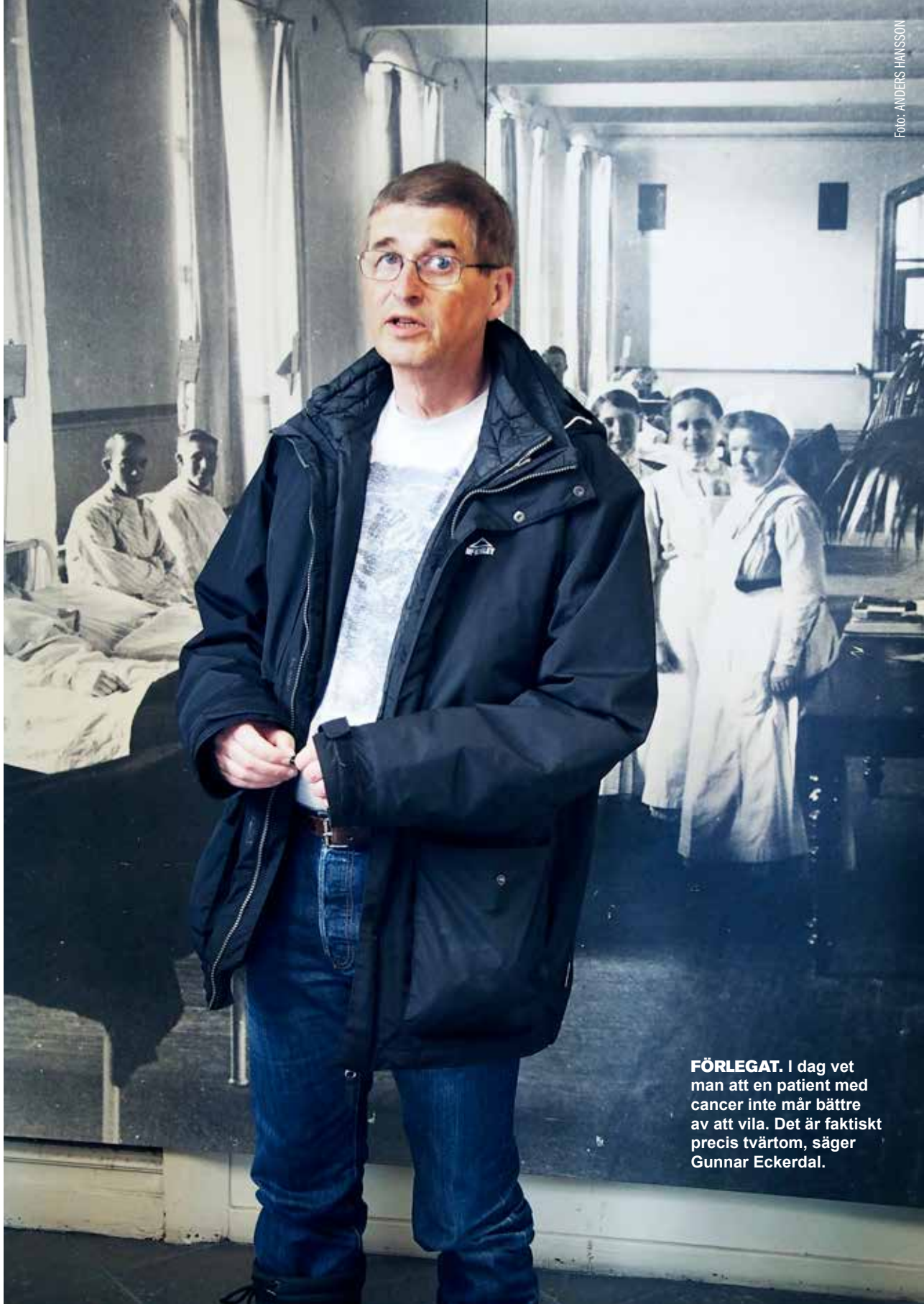
vårdprogrammet någon form av rehabilitering som inte bara bör, utan ska, erbjudas patienten?

– Nej. Men regionalt cancercentrum som producerar vårdprogrammen kan bara rekommendera vad som bör göras. Den som bestämmer är varje landsting. Så när vi skriver vårdprogrammen kan vi skriva "ska" bara om sådant som redan är lagstiftat och bestämt. Annars så står det "bör" om nästan alltihopa.

Rehabilitering har i dag alltså prio 1, samma som behandling. Är det bör eller ska?

– Det är ett "ska". I lagstiftningen för sjukvården från slutet av 90-talet står att rehabilitering av sjukdomen har samma prioritet som den sjukdom man behandlas för. Och cancer har prio 1, det är en livshotande sjukdom.

LÄGGS ÄNDÅ inte mer personal och resurser på behandling än rehabilitering, kan man undra. Jo. Men om det ansvariga landstinget ändå anser att prioriteringen genomförs på ett tillräckligt sätt, så finns det ingen säker mätmetod som kan motsäga det. Och det är en ➤



FÖRLEGAT. I dag vet man att en patient med cancer inte mår bättre av att vila. Det är faktiskt precis tvärtom, säger Gunnar Eckerdal.

► svaghet i hela budskapet, säger Gunnar Eckerdal.

– Landstingen måste visa att de vill nå upp till en viss ribba, och det vill landstingen, men trots det så har det hänt alldeles för lite. Fram till nu.

Är det ett problem med rehabilitering, till skillnad från behandling, att den innehåller metoder och processer som inte går att mäta?

– Du har helt rätt, det är ett stort problem. Jag har precis varit på sammanträde om det. Det är jättesvårt. Men det betyder ju inte att allting alltid är omätbart, vissa saker går att beskriva. Att det är angeläget är ingen tvekan.

För prioriteringens skull måste man väl veta när och hur rehabiliteringen börjar – och när den slutar?

– Ja, men om du kommer på något när du ligger sömnlös på natten, så maila till mig. För

”Bara för att det inte är så lätt att beskriva och mäta så kan man inte säga att det är meningslöst

det ÄR väldigt svårt. Om du ska ha Zytiga eller inte – det är mycket lättare, för då kan man säga att Zytiga gjorde så att så och så många lever så och så mycket längre. Det kan man inte säga om sjukgymnastik. Men bara för att det inte är så



LAGOM ÄR BÄST. Aktivitet är bra för cancerpatienter men för intensiv träning är inte att rekommendera.

Foto: ANDERS HANSSON

lätt att beskriva och mäta så kan man inte säga att det är meningslöst. Vi får börja där.

OM DET ska gå att göra en omfattande före-och-efter-och-hur-går-det-för-patienten-mätning får det bli patienten som mäter det själv, tror Eckerdal.

– Det finns ett instrument som heter distresstermometer, som vi också rekommenderar i vårdprogrammet. Då får man ett antal frågor som belyser hela livskvaliteten: sömnen, gångförmågan, inkontinens, existensiella faktorer, allt möjligt verkligen. Det skulle vi kunna göra till en app, som patienten med jämna mellanrum fyller i och rapporterar in. Då har vi något att mäta emot. Och det är nog framtiden.

Den ligger i patientens händer alltså?

– Ja, ska det hända något får

det nog komma den vägen. Men du hör ju själv, det är ingen kvick fix, det får jobbas för det.

Men exakt vad är det som kan mätas med en sådan metod?

– Hur du ser på cancer-sjukdomens påverkan på hela din livssituation. Då är det en del som säger ”Ah, det är en etta bara”, och andra säger ”Det är en nia, hela mitt liv har pajat”. Vilket inte behöver ha att göra med hur stor deras tumör är, utan hur man tar det. Men har du en nia, och så gör fysioterapeuten och dietisten sitt och alla gör sina insatser. Och så blir det en tvåa i stället. Då kan vi säga, att det blev bättre av de insatser vi gjorde, och den som mätte det var patienten själv.

– Det tycker jag är suveränt om vi kan komma dit.

ANDERS HANSSON

SJUHÄRAD

NYA KRAFTER I NY MILJÖ

2017 blev ett händelserikt år i utvecklingens tecken för Sjuhäradsområdet i ProLiv Väst. I Borås arrangerades årets första kvartalsmöte för medlemmar och allmänhet den 8 februari med överläkare Adel Bader vid onkologen i Borås (SÄS) som föreläsare.

Aktuell statistik presenterades över väntetiderna från cancermisstanke till behandlingsstart för SÄS-patienterna. Den var 95 dagar, vilket tillsammans med Uddevalla är kortast i regionen. Med bruk av ny teknik för magnetkameratomografi kan vävnadsproverna riktas direkt mot misstänkta tumörer och ytterligare minska risken för överdiagnostik.

Via Regionalt cancercentrum (RCC) och Patient- och närstående-perspektivrådet (PNP) vid Sahlgrenska (SU) kan vi i föreningen direkt vara med och påverka i beslutande och rådgivande organ. Patienterna och deras närstående är av

största vikt som kompetensresurs. Det tar RCC tillvara vid utarbetande av framtidens vårdprocesser.

PÅ ÅRSMÖTET den 25 mars i Göteborg valdes Lennart Alsin som styrelseledamot vilket skapar bra förutsättningar för medlemmarna från Sjuhärad att påverka arbetet i ProLiv Väst.

Den 20 maj hade vi ett samarrangemang med mc-gänget Aktiva Hojåkare som anordnade kortege genom Borås med ett 50-tal deltagande motorcyklar

av skilda slag. Vi sålde pins och spred info från vårt tält. Hojåkarnas startavgift på 150 kronor gick till förmån för Mustaschkampen.

I december träffade

vi kuratorerna på Urologen och Onkologen. Här ligger vi efter dem som drabbats av bröstcancer. Vi hoppas kunna få ett möte under våren för att samarbetet ska utvecklas.

Vår samtalsgrupp har som vanligt träffats på Rammefors

Konditori åtta tisdagar under året. Som gräddes på moset har Bengt Lidén ordnat trerättersmeny på Almåsskolans Restaurangskola vid ett par tillfällen. Vid dessa tillfällen ökas samtalsgruppen oftast med cirka hundra procent (20–25 deltagare) så aptiten bland medlemmarna är synnerligen god. Vi tackar Bengt för detta fina arrangemang.

Vi har haft möjlighet att delta i förarbetet inför tillkomsten av Kraftens Hus i Borås som invigs med öppet hus den 7 februari (se notis på sidan 15). Våra regelbundna fikaträffar den andra tisdagen i varje månad flyttar i samband med detta från och med mars i år till de nya lokalerna i Simonsland.

NU SER vi fram emot 2018 där vi tillsammans ska värva nya medlemmar till vår framgångsrika förening. Medlemsantalet har direkt betydelse för det stöd vi får från regionen. Glöm inte att närstående och anhöriga betalar endast 100 kronor i medlemsavgift.

**LENNART ALSIN
GÖRAN ZETTERGREN**



SJUHÄRADSDUO. Lennart Alsin och Göran Zettergren.

Foto: LARS-ERIC GREEN



VI MÖTS IGEN

Vårens datum för samtalsgruppen i Simonsland är den 13 mars, 10 april och 8 maj klockan 15.00. **Kontaktperson** är Lennart Alsin (0706-76 14 80).

HALLAND

LIVET EFTER CANCER

Region Halland Region-handikapprådet, Bröstcancerföreningen Johanna, CaPriN och Gyncancerföreningen Anemonen hade ett gemensamt halvdagsseminarium på Hamnkrogen i Falkenberg den 25 november med rubriken Efter Cancern – Livet med biverkningar efter strålbehandling. Ett 50-tal personer deltog.

FÖRELÄSARE VAR Lisen Heden och Linda Åkeflo, onkolog-sjuksköterskor från Bäckencancerrehabiliteringen vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset i Göteborg. Sist på programmet informerade Mikaela Rask från Carl M Lundhs Salonger i Göteborg

om hur man får hjälp med peruk.

Onkologsjuksköterskorna berättade under två timmar mycket utförligt om alla biverkningar och skador som kan uppkomma efter strålbehandling i bäckenet och vilken hjälp patienten kan få. En mycket intressant föreläsning!

På hemsidan eftercancer.se som är under uppbyggnad kan man läsa mer om detta. Tyvärr har patienter i Region Halland inte möjlighet att få behandling (än) på denna klinik men det går att få råd och tips via hemsidan. Som tack för ett givande föredrag förärades Lisen och Linda med varsitt ex av Blå Kokboken.



Foto: GUNN ZETTERLING

BOKTACK. Lisen Heden och Linda Åkeflo föreläste.

DÄREFTER BERÄTTADE Mikaela Rask mycket utförligt och på ett trevligt sätt om olika typer av peruker och vad som gäller i bidrag, vilket söks hos Regionen.

Mikaela förärades också med Blå Kokboken.

HANS ZETTERLING



Foto: SVEN-ERIC CARLSSON

SÄLJARE PÅ AW. Håkan Svensson och Lars Nilsson.

FULLSAT PÅ AFTER WORK

Även i år fick vi visa upp oss på Varbergs största "after work". Vi fick sälja mustaschpins och lade stor möda på att lämna information om prostatacancer och det viktiga med PSA-prov.

Alla platser på Societén var utsålda den 10 november. 750 personer trängdes och hade trevligt. Kvällens uppträdande på scen var Låt oss dansa där ett antal kända

Varbergspersoner tävlade i dans. Att detta var till mångas belåtenhet hördes på ljudvolymen under tävlingen.

En stor del av publiken var kanske i yngsta laget, men med vår nya minibroschyr med på fickan som behändig information väckte vi förhoppningsvis tankar även hos denna grupp.

LARS NILSSON

Dejlig tur till julig by

Sven-Eric Carlsson hälsade 32 deltagare välkomna och startade från Varberg klockan 07.30. På morgonen var det ett rejält snöoväder som senare övergick i regn när vi passerat Hallandsåsen. På hotell Erikslund var det förberett med förmiddagsfika. Resan fortsatte till Helsingborg där vi antrade båten till Helsingör.

Mitt på dagen anlände vi till "Kongens By" och då var det tillfälligt uppehåll i vädret.

I Köpenhamn är det jul i alla hörn, julstämning med granar, julpynt, julblommor

Foto: GUNN ZETTERLING

UPPSKATTAD FÖRELÄSNING ÄN EN GÅNG

CaPriN anordnade ett medlemsmöte i Varbergs Folkets Hus den 5 december med onkologen Ingela Franck Lissbrant från Sahlgrenska Sjukhuset i Göteborg. Titeln på hennes mycket intressanta föredrag var "Behandling av avancerad prostatacancer – förr och i framtiden".

Föredraget bokades också



DUO. Ingela Franck Lissbrant och Hans Zetterling.

och doft av klenor och kanel. Naturligtvis därtill massor av julljus, julgranar, julbodar, karuseller och attraktioner. Allt som hör till julen och lite till. Bland attraktionerna som hanns med var Tivolis julmarknad, Højbro Plads, H C Andersens julmarknad, Kongens Nytorv och Nyhavn.

Omkring klockan 17 inleddes bussresan åter mot Halland. Jag fick uppfattningen att alla var nöjda och belåtna. En del av oss passade förstås på att köpa taxfree på båten.

SVEN-ERIC CARLSSON

in för en repris i Alla Hjärtans Hus i Halmstad den 16 januari.

CAPRIN PÅ MC-RALLY

Hans Zetterling och Bo Källström besökte Unnaryds Bygdegård 14 november på en hälsokväll. Hans informerade om prostatacancer. Vid tillfället bjöd Lars Gedda in CaPriN till mc-loppet Bolmen Runt den 26 maj.

PYNTAT.

Ett Tivoli med julstämning.

Foto: SVEN-ERIC CARLSSON



DETTA HÄNDER I HALLAND

14 FEBRUARI

Deltagande i **Eldsjälsgalan** på Halmstads Teater.

20 FEBRUARI

Styrelsemöte i Varberg kl 14 i lokal för Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

1 MARS

Deltagande vid **Seniormässan** i Varberg.

3 MARS

Arsmöte kl 11.00 i Laxbutiken i Heberg (utmed E6). Efter årsmötesförhandlingar bjuder föreningen på enkel förtäring och underhållning. Därefter följer konstituerande möte för den nyvalda styrelsen.

FEBRUARI / MARS

Dialogmöte i Kungsbacka med Thomas Rountos.

Snackiscafe i Halmstad och Varberg.

Anhörigmöte i Halmstad och Varberg.

17-18 APRIL

Ordförandemöte på Ålandsbåten Cinderella. Arrangör: Prostatacancerförbundet

24 APRIL

Styrelsemöte i Halmstad, HSO-lokalen "10-an", Nässjögatan.

APRIL/MAJ

Föreläsning i Varberg.

Vårresa för medlemmar.

26 MAJ

Mc-rallyt **Bolmen Runt**.

29 MAJ

Styrelsemöte i Varberg i lokal för Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

Kampen ett strå vassare

2016 års mästersäljare Irmelin Lindberg, undersköterska på Östra sjukhuset, var skeptisk. Det blir nog inte lika mycket detta år, sa hon en bit in i mustaschkampmånaden november.

Kanske marknaden var mättad efter föregående års bragdarta försäljning bland kollegor och bekanta? Den som resulterade i 45 sålda fighter-armband och 99 pins och mustascher, och inbringade 5 670 kronor.

Men när summeringen för 2017 gjordes stod det

klart: klart: 6 250 kronor. Tio procent mer än året innan. Maken Krister hade tagit med sig en låda pins och armband till sina arbetskamrater på Volvo, och där blev det god fart på juljansen. Två mästersäljare var onekligen bättre än en.

Krister passade på att efterlysa den stickade mustaschkamp-mössan till nästa år:

– Den är ju görfräck. Flera av killarna ville ha en sån!

ProLiv Väst gjorde denna gång en extra ansträngning

med mustaschlådorna och nådde ut till avsevärt fler butiker och näringsidkare än föregående år. I en klass för sig stod precis som tidigare City Gross Ytterby som i sex kassor sålde totalt 282 pins och mustascher och 91 armband.

Även det en ökning från tidigare år.

Ica Nära Nya

Varvet i Göteborg höll ställningarna fint trots bara en kassa och övervägande lokal kundkrets. Urologen på Carlanderska, Brofrisören i Mölndal och Jeppesen Systems i Göteborg ställde åter välvilligt upp med gott resultat. Tondéti Barbershop i Kville sålde pins och skänkte en dagskassa samt dricksen i baren vid ett event på Scandic Europa.

BLAND ÖVRIGA ”nykomlingar” med mersmak kan nämnas Actic Lerum Vattenpalatset, Kville Saluhall, Coop-butiker i Hunnebo, Kungshamn, Mellerud och Åsensbruk, Byxfickans livs i Dals Rostock, samt inte minst Sophiahemmet i Stockholm (!). Vi har informationsminglat med kunderna hos City Gross Ytterby och Ica Maxi Alingsås vid två tillfällen vardera. Och överallt har vi känt oss välkomna.

Vi ser tillbaka på en lyckad mustaschkamp, och fram mot nästa. Join the fight!

ANDERS HANSSON



Foto: DUDLEY HICKS



MÄSTERSÄLJARDUO.

Irmelin och Krister Lindberg.

Foto: ANDERS HANSSON



JULKVARTETT. Marie-Louise Hallstedt, Sara Jakobsson, Margareta Jansson och Rose-Marie Mowitz i Åsensbruk.

DONERADE JULBORDET

I år skippade personalen på Coop Konsum Åsensbruk julbordet och skänkte i stället pengarna till prostatacancerforskningen.

– Alla har vi någon i vår närhet som har drabbats av sjukdomen. Och det behöver pratas mer om den tyckte vi, säger butikschefen Rose-Marie Mowitz.

I BUTIKEN har hon jobbat sedan millennieskiftet, ihop med kollegorna Maria, Marie-Louise, Margareta och Sara mest hela tiden.

Det har blivit något av en årlig tradition att runda av arbetsåret med att äta julbord tillsammans – inte i Åsensbruk där julbordsutbud saknas, men i omgivande orter som Trollhättan och Mellerud. Denna gång enades man om

att avstå skinkan och det småvarma på krogen.

Under Mustaschkampen före jul sålde butiken också blå band-pins, mustascher och armband som förmedlades av den engagerade ProLiv Väst-medlemmen Bengt Lundgren i Dals Rostock.

– Vi kom i gång lite sent i månaden. I år vill vi vara med från start, och hoppas att fler hakar på. Coop Väst har ju över sextio butiker, säger Rose-Marie.

Du tycker att alla kunde vara med?

– Haha, ja det vore väl en dröm!

ANDERS HANSSON

Fotnot: Coop Väst driver i dag 65 butiker i Bohuslän, Dalsland, Göteborg och Västergötland med en samlad nettoomsättning på 5,3 miljarder kronor.

Hus för kraft har öppet hus

Det var i januari 2016 som förslaget om en förstudie väcktes. Visionen var att skapa en mötesplats där olika resurser och människor berörda av cancer kan samlas för att möta de behov som finns – en plats för aktiviteter, stöd och information.

Nu, ganska exakt två år senare, är både studien och genomförandet klart: Kraftens Hus invigs.

Adressen är Viskastrandsgatan 5, våning 6, Simonsland i Borås.


kraftens hus
stöd för cancerberörda

HUSET ÄR öppet till en början två dagar i veckan: onsdagar klockan 8–20 och fredagar klockan 8–15.

På premiärdagen är det öppet hus för alla som vill kolla in lokalen, **onsdag 7 februari klockan 12–20.**

För ytterligare info se **www.kraftenshus.se.**
VÄLKOMNA!



I FÖRRA NUMRET insmög sig några smärre sakfel och en otydlighet:

Standardiserat vårdförlopp förkortas SVF, inte SVP. Cirka 2 400 män avlider av prostatacancer varje år, inte 1 700 (så många kommer däremot för sent för bot). Och Inge Löfgrens "gröna drink" ska tas morgon och kväll under 3–4 dagar, gör sedan uppehåll en vecka innan nästa omgång.

KVARTALSMÖTE + ÅRSMÖTE

Lördag 10 mars kl 11.00 ● Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Nytt år, nytt kvartal, nytt möte. Nya föreläsare!
Bernt Åslund från Uppsala är först ut. Han är styrelseledamot i Prostatacancerförbundet



med särskild inriktning på läkemedel. Ett område där mycket hänt och kommer att hända.
 Bernt Åslund

är en engagerad och insatt talare som vill förmedla ett budskap till män att inte deppa ihop efter ett besked om prostatacancer.

PSA-prov och screening, 45+ eller inte, Stockholm 3 och Göteborg 2 – hur hänger allt ihop? Hänger det ihop? **Rebecka**

Arnsrud

Godtman, forskare vid Sahlgrenska och ProLiv Väst-stipendiat 2016, reder ut begreppen längs vägen till tidig upptäckt av prostatacancer så att bara de nödvändiga fallen behöver åtgärdas. En högaktuell och viktig fråga. Fri entré. **VÄLKOMNA!**



PROGRAMMET DEN 10 MARS

11.00 Ordförande **Inge Nilsson** berättar om ProLiv Väst som fyller 25 år.

11.15 **Bernt Åslund** med rubriken "Nej! Jag har fått prostatacancer! Nu är det kört – eller?". Frågestund.

12.00 **Rebecka Arnsrud Godtman** om sökandet efter den optimala algoritmen för att diagnostisera prostatacancer. Frågestund.

PAUS Kaffe/te och macka serveras.

13.30 **Årsmöte**. OBS! Endast för medlemmar. Förhandlingar med bland annat årsberättelse och val till styrelsen.

14.45 Avrundning och avslutning.

DAGS IGEN FÖR SNACKCAFÉ

Tisdag 13 februari kl 12-14 ● Café Idrottsgården, Parkgatan 41 (Heden), Göteborg

Hög tid att åter bjuda in till vårt uppskattade snackcafé – en opretentiös form av samtal och fika med likasinnade, där du fritt kan ställa frågor du grunnat på om prostatacancer och livet, om kärleken och potensen och allt som hör därtill. Om du vill.

Kanske vill du helst lyssna på de andra, helt OK, här är högt i tak, stor öppenhet och

förvånansvärt raka rör. Mycket skratt också! Vi samlas en våning upp i caféet. Ingen föranmälan behövs, kom bara.

Några personer från ProLiv Västs styrelse leder samtalen. Vi bjuder på fikat, tilltugget får du själv stå för. Och tugget. Det är ju snackcafé!

Har du frågor? Ring kansliet **0732-31 40 10**. **VÄLKOMMEN!**

... OCH VÅRTRÄFF FÖR ANHÖRIGA

Onsdag 7 mars kl 17.30-19 ● Bröstcancerföreningen Johanna, Packhusplatsen 2, Göteborg

ProLiv Västs anhöriggrupp som hållit möten regelbundet i Göteborg sedan starten 2002 fortsätter i vår verksamheten i Bröstcancer-

föreningens lokal. Ny kontaktkvinna är **Ninia Egnell**, telefon **0730-64 70 08**, epost **egnell@comhem.se**.

