

PROLIVNYTT

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 84 • Mars 2016 • Årgång 22

RAPPORT:

**Motionens
potenta verkan**

HALLAND:

**Med bussen
till Bremen**

NOTERAT:

**Sudda, sudda
snopp i snö**

”

Vi är tusen medlemmar som
alla delar en omvälvande
livserfarenhet

– ur ledaren om att
göra det omöjliga

Visioner
om en prostatacancervård
i världsklass

INNEHÅLL

ETT ÅR I MUSTASCHENS HÄGN

2015 blev kampanjernas år, med den yviga Mustaschkampen som final.

4

PROFESSOR THOMAS SUNDA STIL

Från Cambridge kom en onkolog och talade gott om polyfenoler.

6

VÅRDENS VÄG TILL VÄRLDSKLASS

Debattpanelen ventilerade bristen på onkologer, urologer, och pengar.

9

TYSK TUR MED MERSMAK

Sortimentet i Bremens julbodar uppskattades av CaPriNarna.

16

RUNE HÅLLER SIG PÅ SADELN

Att cykla eller inte cykla – det var frågan efter urin-läckaget.

18

ProLivNytt

Ansvarig utgivare: Christer Petersson

Redaktör: Anders Hansson

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Upplaga: 1 700 ex

Tryck: Billes Tryckeri, Mölndal 2016

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

DET ÄR OMÖJLIGT!

Jag log snett för mig själv när jag såg rubriken i tidningen: **Anders triggas av det omöjliga.**

Så sant. Stämmer ju på pricken. Härligt!

Nu var det inte mig det handlade om, utan en annan Anders som gör verkligt omöjliga saker: simmar 28 mil på tolv dagar i en flod, åker Vasaloppet, och siktar in sig på triathlonloppet Hawaii Ironman.

Han är förklarad från midjan och neråt, sedan 18 år.

Jag triggas av mindre fysiskt krävande omöjliga saker, allra helst omöjliga tankar. De är å andra sidan väldigt lockande. Allra mest triggande är när någon säger att något är omöjligt. Hur kan de veta det? Har de provat exakt alla möjliga (och omöjliga) metoder – och ingen fungerar? Jag är skeptisk.

Exempel: "Det knepiga med en prostatacancerförening", sa jag till en bekant, "är att man ju inte är medlem för att man gillar prostatacancer eller gärna vill ägna sig jättemycket åt det. Man gör inget särskilt. Därför träffas man väldigt sällan."

Då gör de väl saker på annat håll, anmärkte min bekant.

"Kanske det, men det blir inte samma sak! Vi är tusen medlemmar i ProLiv Väst som alla delar en livsomvälvande erfarenhet. Sjukdomen. Och allt den för med sig. Vilken bouleförening kan väl matcha en sådan stor, djup, rörande och outplånlig samhörighet?"

Tja, hm, sa min bekant.

Jag gick på:

"Av oss tusen är det säkert många som har ett intresse de skulle vilja dela med många av

våra medlemmar, om de kände till varandras existens. Ja, kanske 16 eller 27 fräscha gubbar egentligen skulle vilja lära sig sjunga i kör?"

Motargumentet kom snabbt: Jag tror inte de alls vill börja umgås med en massa andra prostatagubbar, de vill hellre slippa.

"Inte om gubbarna sjunger. Och tänk

Nu ska ni bara se till att höra av er, ni 16 eller 27 fräscha farbröder därute som bär på en hemlig innerlig dröm att äntligen få sjunga ut

vilken spännvidd, vilket omfång – från bas till kastrat!"

Du är ju knäpp. Glöm det. De finns inte. De har annat för sig. Du hittar aldrig dem. Omöjligt. Sa min bekant.

Därmed var triggaren igång! Så hör ni nu gubbar – det är klart att vi bums ska starta en kör. Typ vid årsmötet 19 mars! Kom dit och meddela din lust. Eller skriv, maila, ring, skicka brevduga till kansliet. Här är några namnförslag i förbifarten: Stämgaflarna. Skalbolalet. Los Prolivos. Koraldrevet. (Det finns nog bättre.)

Nu ska ni bara se till att höra av er, ni 16 eller kanske 27 fräscha farbröder därute som egentligen bär på en hemlig innerlig dröm att äntligen få sjunga ut. För det blir man så himla lycklig av!

Sen går vi vidare med allt det andra roliga som förenar oss i lite olika konstellationer:



ANDERS HANSSON • REDAKTÖR

teater, matlag, 60-talspop, film, vandringar, träning! (supertrist ensam), röda viner, akvarellmålning, tangodans, svampplockning, vinterbad, ja säg bara! Allt är möjligt!

Helt omöjligt är bara att det inte skulle finnas 5 eller 27, eller 16 andra prostatagubbar som inte delar just ditt intresse. Det är också omöjligt för sent att hitta nya vänner. Låt oss bli en förening där man gör det.

Året som gick med många nya steg

ProLiv Västs verksamhet nådde 2015 nya nivåer. Medlemsantalet steg till över 1 000 medlemmar. Och föreningen ökade påtagligt sin närvaro och delaktighet som patientstödare i regionens sjukvård, bland annat genom det nya kunskapspaketet.

Året i korthet:

JANUARI

Föreningen gick den 1 januari in i 2015 med 981 betalande medlemmar.

MARS

I samband med årsmötet den 21 mars hölls ett medlemsmöte med professor Martin Bergö från Sahlgrenska Cancer Center som föreläste om sin forskning kring antioxidanter. Bergö ersatte Ralf Edström som kort före mötet insjuknade och tvingades lämna återbud som föredragshållare.

APRIL

Föreningen medverkade med en monter vid Leva & Fungera-mässan på Svenska Mässan i Göteborg den 14-16 april.



SVEN GRUNDTMAN.

MAJ

Medlemstidningen ProLivNytt debuterade med ny layout. Samtidigt fick Pro Liv Västs medlemsfolder och medicinska ordlista nytt utseende och format. Ett nytt "visitkort" med föreningens kontaktuppgifter togs senare också fram.

Föreningens traditionella vårresa inföll den 21 maj. Ett drygt 30-tal av våra medlemmar tog bussen söderut i Halland för en heldag i såväl historiska som kulinariska miljöer.

Första anhalt var Varbergs fästning med rundtur i fästningen, därnäst det betagande Ästad vingård. Vi åt lunch, komponerad med dagsfärska lokala råvaror av köksmästaren Mattias Glamheden, och fick sedan en guidning ute i vinfältet.

JUNI

Årets andra kvartalsmöte ägde, precis som årsmötet, rum under stjärnvalvet i biografen Capitol vid Skanstorget. Där talade Sven Grundtman, överläkare vid Uddevalla sjukhus, den 3 juni om Prostatacancer-vård i går, i dag och i morgon.



SEPTEMBER

Vid kvartalsmötet den 22 september höll kurator Elisabet Skeppner från Universitetssjukhuset i Örebro en intressant föreläsning på temat Samtalets betydelse för stöd och rehabilitering av prostatacancerpatienter.

Skeppner berättade att i Örebro blir alla män som fått diagnosen prostatacancer inbjudna till ett samtal med en kurator.

Föreningen deltog i Septemberkampanjen med information i och utanför City Gross-butiken i Ytterby vid tre tillfällen den 4, 15 och 25 september. Butiken sålde under hela månaden Blå Bandet-pins i kassorna.

Efter en paus under våren var det den 28 september åter dags att bjuda in till Snackcafé med tankar och frågor kring livet med prostatacancer. Ytterligare ett snackcafé



ELISABET SKEPPNER.

arrangerades den 8 december i den nya lokalen Hedens idrottscafé i centrala Göteborg.

Anhöriggruppens möten har under året varit förlagda till Bröstcancerföreningen Johannas lokal i Göteborg och letts av Barbro Eliason.

OKTOBER

ProLiv Västs ordförande Christer Petersson medverkade på Seniorsmässorna i Henån den 1 oktober och Stenungsund den 23 oktober.

Styrelsen genom Styrbjörn Olsson, Anders Hansson och Inge Nilsson deltog med intervjubord och information vid arrangemanget av Sävadalssloppet den 17 oktober. Chefsintervjuare var Leif Loket Olsson.

NOVEMBER

Christer Petersson medverkade under ett möte med Diabetesföreningen i Stenungsund den 9 november.

Till I Love pappa-kampanjen i samband med Fars dag den 8 november tog vi hjälp av fotbollsklubben Azalea BK:s Flickor 14-lag som delade ut 1 000 stycken "pappa-knappar" i centrala Göteborg plus lika många informations-foldrar om PSA och prostatacancer.

Föreningen närvarade med informationsbord och pins-försäljning vid premiären för Stå upp mot cancer-shownen

i Borås den 18 november.

ProLiv Västs nya kunskaps-paket (läs mer om det på sidan 14) var en av program-punkterna vid Västsvenska urologidagen i Borås den 19 november. Inför ett trettiotal av regionens kontaktsjuksköterskor presenterade Karl-Erik Gustavsson och Anders Hansson det uppgraderade paketet som delas ut till alla nydiagnostiserade prostatacancerpatienter.

Den 20 november inbjöds föreningens 12 kontaktpersoner till en utbildningsdag på Dalheimers Hus för att reflektera över rollen och hur man får till stånd ett gott och förtroendefullt samtal med dem som ringer. Med på mötet deltog Chichi Malmström från RCC Väst, samt kuratorn Lena Österman från urologen vid Sahlgrenska.

Föreningen medverkade med information i folkvimlet vid Hovåsdagen den 28 november.

ICA Kvantum

Hovås sålde under hela månaden Blå Bandet-pins och Mustascher i sina kassor. Det gjorde även ICA Nära Nya



I TIPSBUTIKEN. Eva Nilsson, kassachef på City Gross i Ytterby, med ProLiv Västs ordf Christer Petersson.

Varvet framgångsrikt under Mustaschkampen i november-december.

Genom medlemmen Carina Bäck engagerades även ett flertal butiker i Stenungsund med omfattande pinsförsäljning.

ProLivs sista medlemsmöte för året hade formen av ett seminarium i Folkets Hus den 30 november med rubriken *En prostatacancervård i världsklass – så när vi dit*. Mer om det på sidorna 9-13 i detta nummer.

1 014
MEDLEMMAR

DECEMBER

Föreningen gick den 31 december ur 2015 med rekordsiffran 1 014 betalande medlemmar. Under året förlorade föreningen 91 medlemmar. Men hela 124 nya tillkom, en ökning med 12,5 procent. Nettoökningen blev därmed 33 medlemmar. ■

Fotnot: Hela årsberättelsen för 2015 finns tillgänglig vid årsmötet den 19 mars och på hemsidan www.proliv.com.



RAPPORT

Lämplig måltidsdryck till broccolisoppa, den vådliga tandborstningen, fördelen med sex fyra gånger i veckan, och de färgstarkt undergörande polyfenolerna. Spännvidden på ämnen var stor när professorn och onkologen Robert Thomas från Cambridge besökte Göteborg.

Thomas kan kosten att leva sundare



Foto: ANDERS HANSSON

Ute ven blöta februari-vindar mellan lands-hövdingehusen i Majorna när professor Thomas inledde mötet i Dalheimers Hus med några sammanfattande brittiska siffror för den svenska publiken, innan han ledde in resonemanget på temat för kvällen.

Det skulle handla om *Strategier för självhjälp och*

livsstil vid prostatacancer, där bland annat motionens potenta betydelse ingår.

– Antalet cancerfall ökar. För män är nu risken 50 procent att få cancer under sin livstid. Lyckligtvis har också överlevnadsgraden ökat radikalt. För tio år sedan var överlevnaden för prostatacancer 25 procent – nu är den över 80 procent. Problemet är att sjukdomen inte är över när

cancern försvunnit, patienten måste opereras, genomgå strålning, äta tabletter, det är åtgärder som skadar kroppen mycket. Man kommer inte ut i samma skick som man kom in. Resultatet blir ofta värmevallningar, trötthet, artrit och övervikt.

● OM MOTION

Thomas leder en forskningsenhet som utvärderar olika

” Jag brukar säga till mina patienter att om de vill ha roligt i sovrummet ska de köpa träningsskor

livsstilar och vad som påverkar eller inte.

– Två eller tre timmars fysisk aktivitet varje vecka minskar risken för återfall med 30 procent för bröst-, prostata- och tarmcancer. Alla övningar duger. Folk undrar ibland: Hur kan motion döda cancerceller? Faktum är att det bildas 180 kemiska ämnen när vi motionerar som skyddar vårt DNA och angriper cancerceller. Lika viktigt är att motion har visat sig ta bort många av biverkningarna när man genomgår cancerbehandling.

– Utöver det ger motion ökad bentäthet, det minskar risken för artrit, och vi gjorde en studie i Cambridge som visade att om du motionerar när du genomgår strålning har du större chans att behålla erektionsförmågan. Därför brukar jag säga till mina patienter att om de vill ha roligt i sovrummet ska de köpa träningsskor.

● OM CANCEROGENA ÄMNER

– Vi utsätts för tusen cancerangrepp om dagen, men vårt immunsystem bekämpar de flesta av dem. För att en cell ska utvecklas till en dödlig tumör så måste den gå igenom alla faserna: växa snabbare,

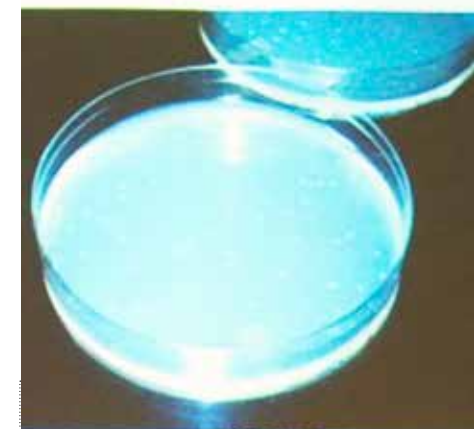
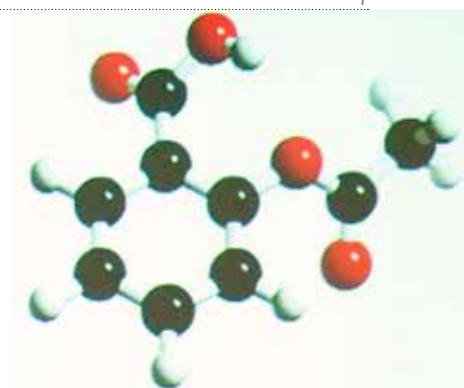
invadera andra organ. Hela den här processen påverkas av exponering för cancerogena faktorer och hur vi väljer att leva våra liv, genom till exempel all socker och alkohol vi stoppar i oss.

– Eller mat som är tillagad genom upphettning till hög temperatur. Grillat, eller rökt. Misströsta nu inte om du tycker om kött. Det finns många sätt att laga till kött som minskar det cancerogena innehållet. Utsätt inte köttet för öppen låga så att det blir svart. Ta bort de brända bitarna från grillgallret. Och undvik processat kött.

– Socker, solskador ... att gå genom alla cancerogena ämnen skulle ta orimligt lång tid. Nyligen visade en studie att om man inte rengör tänderna noga så ökar risken att drabbas av tarmcancer. Så jag säger åt min fyraåriga dotter att hon måste borsta tänderna ordentligt.

● OM POLYFENOLER

– Vad är då motgiftet mot de cancerogena ämnena? Polyfenolerna. De är naturens gåva till oss. De finns i lykopenrika kryddor, tomater, soja och korsblommiga grönsaker ➤





KRYDDORDINATION. Några tag med pepparkvarnen ger skjuts åt polyfenolerna, tipsade doktor Thomas.

► som broccoli, kål, pepparrot, rädisor. Dessa polyfenoler ger maten god smak, färg och doft, och bekämpar cancer. Med hjälp av örter och kryddor så "fångas" de fria radikalerna in innan de hinner orsaka DNA-skada.

– Tyvärr säger de allra flesta stora studier att kosttillskott av mineraler och vitaminer inte visar tecken på att motverka cancer. Tvärtom har en skandinavisk studie visat att A-vitamin efter lungcancer kan öka tumörrisken. Och en annan stor internationell studie på E-vitamin och selen visade ökad risk för prostatacancer.

● FRÅGOR PÅ DETTA?

Ja, det blev det. Publiken fick till exempel tipset att svartpeppar är bra att mala över maten, det ökar absorberingen av polyfenoler. Och till en eventuell skål broccolisoppa – kan man då inte unna sig ett glas vin? Där hade professorn lugnande ord:

– Analyser av data från 42 000 män med prostatacancer visade bland annat på att rödvin minskar riskerna för prostatacancer. De minskar också, visade det sig bland unga män, av att ha sex mer än fyra gånger i veckan.

ANDERS HANSSON

NYTT TEST KAN ERSÄTTA PSA

En studie från Karolinska Institutet visar att ett nytt test för prostatacancer är bättre på att hitta farliga cancerformer än dagens diagnostik med PSA-prov. Det nya så kallade STHLM3-testet kan enligt forskarna upptäcka farlig cancer tidigare, samtidigt som det minskar antalet falsklarm och onödiga biopsier. Resultaten publiceras i vetenskapstidskriften The Lancet Oncology.

– PSA kan inte skilja mellan farlig och ofarlig cancer. Det leder till att män som inte har cancer, eller som har en cancerform som inte behöver behandlas får onödig, plågsam och i vissa fall farlig vård. Dessutom missar PSA många farliga cancer. Det har därför varit nödvändigt att försöka utveckla ett mer träffsäkert test som kan ersätta PSA, säger Henrik Grönberg, överläkare och professor i cancerteori vid Karolinska Institutet, som lett den aktuella studien.

Testet görs med ett blodprov, där man analyserar en kombination av proteinmarkörer, genetiska markörer samt kliniska data (ålder, familjehistorik och tidigare vävnadsprov från prostatan).

Studien är ett viktigt steg framåt, men det är inte dags att införa allmän screening med metoden än, säger urologen Ola Bratt i ett uttalande till Dagens Medicin.

– Även om man minskat andelen män som får en överdiagnos, så är överdiagnostiken av ofarlig cancer fortfarande ett stort problem med denna metod.

Källa: Karolinska Institutet (ki.se)
Dagens Medicin (dagensmedicin.se)

Fotnot: Hela föreläsningen finns på www.proliv.com.

Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancerform och den som tar flest mäns liv. Upptäcks sjukdomen i tid finns stora möjligheter till bot. Vad kan vården göra för att förbättra för denna stora och växande grupp patienter? Frågan diskuterades under ProLiv Västs paneldebatt.

Att göra-listan



– FÖR EN PROSTATACANCERVÅRD I VÄRLDSKLASS ►

"Vi kommer att bli mycket bättre på att ge individualiserad behandling." SIDORNA 10–13

Foto: ANDERS HANSSON



SITTANDE PANEL. Nils Conradi, Ingela Franck Lissbrant, Johan Stranne, Calle Waller, Lars G Eliason och Johnny

Bröndt ventilerade möjligheterna att skapa en prostatacancervård i världsklass.

Paneldebatten med patientföreträdare, läkare, tjänstemän och politiker hade ProLiv Väst anordnat på det sista medlemsmötet för 2015. Det var förlagt till Asperösalen i Folkets Hus i Göteborg den 30 november.

Kvällens samtalsledare Fredrik Hed hälsade välkommen och presenterade kvällens deltagare Calle Waller, vice ordförande i Prostatacancerförbundet, Nils Conradi, chef för Regionalt Cancercentrum Väst, Johan Stranne, urolog, överläkare vid Sahlgrenska Universitets-sjukhuset, Lars G Eliason, tidigare ordförande för ProLiv Väst, Ingela Franck Lissbrant, onkolog, verksam vid Sahlgrenska Universitets-sjukhuset samt Johnny Bröndt (M), ordförande i styrelsen för Sahlgrenska Universitets-sjukhuset.

TEXT: ÅKE LINDGREN
FOTO: ANDERS HANSSON

FÖRBUNDSLEDAMOTEN VILL ORGANISERA OM



CALLE WALLER framförde att prostata-cancer fortfarande av många

betraktas som en beskedlig cancerform som drabbar män i livets slutskede, underförstått män som ändå snart ska dö.

”Detta är en helt felaktig bild av prostatacancer, en bild som dessutom har en negativ effekt när det gäller tilldelning av resurser till prostatacancer-vården. 1 700 prostatacancer-drabbade får i dag sin diagnos för sent för att kunna botas. Till detta kommer att det i Sverige för närvarande är så många som 90 000 män som lever med prostatacancer, av vilka omkring 20 000 har en icke botbar sjukdom.

Prostatacancervården, som redan i dag har svårt att möta alla de krav som ställs, kommer därför att utsättas för än större utmaningar i framtiden.

Slutsatsen av detta är att det blir nödvändigt att organisera prostatacancervården på ett annat sätt än som gäller i dag.

Vården är i dag i huvudsak klinikstyrd. I framtiden blir det nödvändigt att koncentrera den högspecialiserade vården till ett färre antal sjukhus med hög kompetens. Samtidigt bör det skapas specialiserade öppenvårdsmottagningar med hög tillgänglighet och kontinuitet för diagnos, uppföljning, bromsande behandling och palliativ vård.”

CENTRUMCHEFEN SER BÅDE PLUS OCH MINUS



NILS CONRADI började med konsta-terandet att den svenska prostata-

cancervården står sig mycket väl vid en internationell jämförelse.

”Det finns naturligtvis sådant som inte är så bra, som brister i tillgänglighet och i delaktighet

”Vården kommer att bli mycket bättre på att ge patienterna en individualiserad behandling

för patienterna, och bristande tillgång till rehabilitering och psykosocialt stöd till patienter och deras anhöriga. Hot mot en utveckling till det bättre finns också, som svårigheter med omprioritering av resurserna när dyra läkemedel och nya behandlingsmetoder ska införas, dåliga arbets-förhållanden för dem som är verksamma inom vården, och kompetensförsörjningen när det gäller tillgång på urologer, onkologer och specialist-sjuksköterskor.

Men det finns också sådant som är positivt, som att man numera i allt högre grad strävar mot en mer patientcentrerad vård. Det sker en utveckling mot en mera organiserad PSA-provtagning och en utredning om detta är på gång inom Västra Götalands-regionen. Vidare pågår ett arbete med att utveckla nya undersökningsmetoder med hjälp av magnetkamera, något som kan medföra att behovet av att ta biopsier från prostatan kan minska.”

Nils Conradi pekade på den utveckling som nu sker inom cancervården mot standardiserade vårdförlopp, som syftar till att komma till rätta med köer och väntetider. Samt att det också handlar om hur de befintliga resurserna används och organiseras. En viktig sak är försöka frigöra de mänskliga resurser och den kreativitet som finns hos de som är verksamma inom cancervården.

ONKOLOGEN UTLOVAR BÄTTRE BEHANDLING



INGELA LISSBRANT startade sin bana som medicin-studerande

vid Umeå universitet i början av 90-talet. På den tiden kom patienterna till doktorn när sjukdomen redan var långt gången och den behandling som erbjöds var i stort sett bortoperation av testiklarna och därefter uppföljning inom primärvården.

”I dag är behandlingen av prostatacancer oerhört komplex. I dag går det att bota sjukdomen genom operation eller strålbehandling och för patienter med spridd cancer finns det i dag läkemedel som kan förlänga livet, lindra symptom och höja livskvaliteten.

Hur ser det då ut framåt i tiden? Vården kommer att

”I Sverige finns 250 aktiva urologer, samtidigt som antalet nya cancerfall per år är 14 000.” ➤

► bli mycket bättre på att ge patienterna en individualiserad behandling, bättre på att ge bot utan biverkningar samt, i de fall bot inte är möjlig, förlänga livet med maximal livskvalitet.

Ett problem är dock: vi är alldeles för få onkologer. För 618 nydiagnosticerade män varje år och för 4 520 män som lever med prostatacancer finns det i Västra Götalandsregionen en enda uro-onkolog. På kort sikt behöver vi öka kapaciteten när det gäller strålbehandling. Det handlar om män med högriskprostatacancer och om män med återfall efter operation, som behöver träffa en onkolog för att diskutera den vidare behandlingen. Även den palliativa vården med strålbehandling för smärtlindring behöver ha förstärkta resurser.”

Ingela Lissbrant framförde avslutningsvis att det är helt nödvändigt att tillskapa ett prostatacancercentrum för att i framtiden kunna använda de resurser som finns på ett tillräckligt effektivt sätt.

PATIENTEN OM SIN RESA MED PROSTATACANCER



LARS G ELIASON berättade om sin och sin hustru Barbro

20 år långa resa med prostatacancer och om hur det är att vara patient och anhörig. I hans fall var cancer spridd till skelettet redan när han fick sin diagnos. Han valde

då att låta kastrera sig genom bortoperation av testiklarna.

Lars G betonade särskilt att prostatacancer inte bara är något som drabbar mannen. Han har sjukdomen rent medicinskt men mentalt berör den också minst lika mycket hans hustru. Något psykosocialt stöd i form av samtal med en kurator eller liknande blev han aldrig erbjuden. Men som tur är har han en god kurator i form av sin hustru Barbro.

UROLOGEN EFTERLYSER FLER KOLLEGOR



JOHAN STRANNE inledde med att konstatera att det

finns alldeles för få urologer i förhållande till vårdbehovet när det gäller urologisk cancer, där prostatacancer är den helt dominerande sjukdomen.

”I Sverige finns 250 aktiva urologer samtidigt som antalet nya cancerfall per år är 14 000. Ett annat stort problem är tillgängligheten när det gäller undersökningar inför diagnos samt tillgången på operationssalar. Ytterligare ett problem är att utrustningen i många fall är gammal och behöver bytas ut, till exempel den operationsrobot som finns på Sahlgrenska sjukhuset.

En positiv sak är den kvalitetsuppföljning som numera är möjlig genom tillkomsten av kvalitetsregister för bland annat prostatacancer.

Det pågår dessutom ett antal lovande forskningsprojekt som rör diagnosticering och behandling av prostatacancer.”

Avslutningsvis framhöll Johan Stranne det angelägna i att få till stånd ett samarbete mellan olika specialister. Vid Sahlgrenska sjukhuset har man sedan länge ett mycket nära samarbete mellan urologer och onkologer, bland annat i form av en gemensam mottagning av patienter. Vid sjukhuset har man också sedan en tid tillbaka varje vecka en så kallad multidisciplinär konferens, där olika specialister har möjlighet att diskutera behandlingen av en viss patient.

”Sverige har 250 aktiva urologer samtidigt som antalet nya cancerfall per år är 14 000

POLITIKERN SER GOTT I PATIENTFÖRENINGAR



JOHNNY BRÖNDT inledde med att framhålla att han för sin del

var här också för att lära sig mera om vården när det gäller prostatacancer. Han har också

själv varit ordförande i en patientförening.

”Jag vet därför hur oerhört viktiga patientföreningarna är inte bara för medlemmarna utan också för sjukvården. De ger inte bara stöd till medlemmarna utan utgör också ett värdefullt komplement till sjukvården.

Som politiker får man syssla väldigt mycket med kronor och ören. Och pengafrågan är till exempel orsaken bakom det anställningsstopp som för närvarande gäller vid Sahlgrenska sjukhuset. Det har tillkommit för att komma till rätta med det budgetöverdrag som sjukhuset för närvarande har. Orsaken är att sjukhuset har producerat mera vård än som är budgeterat. Tyvärr är det så att om sjukhuset producerar vård över det tak som har fastställts i budgeten så får sjukhuset inte betalt för den vården.

Sedan en tid tillbaka driver man inom Sahlgrenska sjukhuset ett projekt som kallas värdebaserad vård.

Prostatacancer tillhör pionjärerna när det gäller sådan vård, med syfte att skapa värde för patienten. För att till exempel ta reda på i vilken utsträckning patienten har fått problem med inkontinens har de urologer som opererar prostatacancerpatienter regelbundna träffar för

erfarenhetsutbyte. Och det verkar som att det har skett vissa förbättringar på detta område när det gäller denna typ av biverkningar.”

Idén om att inrätta ett prostatacancercentrum tycker Johnny Bröndt verkar intressant och han kommer för egen del att ta med sig denna fråga för vidare diskussion med sjukhusledningen.

SÅ: HUR TAR VI NÄSTA STEG FÖR EN PROSTATACANCERVÅRD I VÄRLDSKLASS?

Efter de inledande genomgångarna vidtog en pannelldiskussion, då även publiken gavs tillfälle att komma med frågor till panelen. Hela seminariet och den efterföljande paneldebatten har spelats in på video. Du kan titta på inspelningen genom att gå till föreningens hemsida www.proliv.com och klicka på länkar som finns under fliken Medlemsmöten. ■



REGIONEN SNÄLAR MED BEHANDLING

Ett ämne som onkologen Ingela Lissbrant särskilt brinner för är avancerad prostatacancer, stadiet när cancer har spritt sig. Här ligger prostatacancervården långt efter andra cancerformer som tjocktarmscancer och bröstcancer, säger hon.

– Sedan 2004 finns det cellgifter som kan förlänga livet för patienter med spridd sjukdom och det har tillkommit en rad andra läkemedel som kan förlänga livet och mildra symptomen. Jag deltog i en studie som undersökte användningen av cytostatikabehandling, och vi fann då att Västra Götaland utmärkte sig som den region som hade lägst andel män som fick tillgång till en sådan behandling.

– På senare tid har det också tillkommit nya typer av hormonbehandling, som abirateron, denosumab och enzalutamid. Tidigare har dessa läkemedel fått sättas in först efter avslutad cellgiftsbehandling, men nu finns det en nationell rekommendation att de får sättas in redan före behandlingen.

Till skillnad från de flesta andra landsting och regioner har Västra Götaland dock ännu inte fattat beslut att skjuta till de pengar som krävs för att följa rekommendationen om sådan livsförlängande behandling.



Paketet är populärt

De första mapparna började delas ut till patienterna strax före jul 2014. Tillsammans med personal på Sahlgrenska sjukhuset hade föreningen satt samman ett informationspaket som både informerade om prostatacancer och ProLiv Väst. Det blev många lösa A4-blad och ordrika broschyrer.

Ett drygt år senare har prototypmappen fått en total makeover och ändrat format, gjorts smäckrare, behändigare; innehållet har förnyats, slimmats och förädlats, riktats in på den allra mest relevanta informationen för en omtumlad patient som just fått sin diagnos.

Ett kvitto på den positiva

utvecklingen är att regionens prostatacancerenheter nu enhälligt beslutat köpa in vårt kunskapspaket för att dela ut till samtliga mer än 1 000 nydiagnostiserade patienter årligen i Göteborg, Kungälv, Borås, Uddevalla, Alingsås, Skövde, Lidköping samt Skene.

Och som kronan på verket har alla prostatacancerläkarna vid Sahlgrenska i Göteborg bidragit med en nyskriven inlaga där bland annat vikten

av kunskapspaketet och samarbetet med ProLiv Väst understryks. Vi är både glada och stolta.

TILL MINNE AV ERIC JOHANSSON

Eric Johansson, en verklig veteran i ProLiv Väst, har lämnat oss. Eric, som var 81 år vid sin bortgång, hade varit medlem i föreningen ända sedan 1994. Han var alltså nästan jämnårig med föreningen, som kom till året innan.

Under åren 2008–2014 var Eric också ledamot i föreningens styrelse, en tid dessutom tillsammans med sin hustru Birgitta, som

under några år var suppleant i styrelsen.

Eric har under alla år fört en tuff kamp mot sin prostatacancer, som hade spritt sig redan när han fick sin diagnos. Han var en sannskyldig

kämpe och hade genomgått nästa alla typer av behandlingar som fanns tillgängliga.



Vi som arbetat tillsammans med Eric i styrelsen minns honom som en klok och omtänksam människa som lojalt deltog i styrelsearbetet och alla de uppgifter och projekt som föreningen var engagerad i.

Det känns vemodigt att vår kamrat nu inte längre finns bland oss. Våra tankar går också till Erics maka Birgitta och familj. Eric finns hos oss alla som ett ljust och positivt minne.

ÅKE LINDGREN
fd sekreterare i ProLiv Väst



SAMGÅENDE I SLOTTSSKOGEN

Göteborgs patientföreningar för bröst- och prostatacancer – Johanna och ProLiv – har samarbetat kring utåtriktade projekt tidigare. I vår är det dags igen. Då är det premiär för **Samgången mot Cancer** i Slottsskogen med kringaktiviteter för pilkastning, försäljning av rosa/blå varor, fiskdamm för de mindre, och information för de större. Som poängen med att klämma bröst och mäta PSA, och hur det går till.

Tipspromenad i två olika sträckningar (2 km och 4 km) ska det bli enligt planerna med tänkt start och mål på stora gräsmattan vid beachvolleybollen. Preliminärt datum är veckoslutet 7–8 maj, men programmet är ännu inte helt klart. Kan du hjälpa till som funktionär? Hör av dig till kansliet **0732-31 40 10**.



TILLSAMMANS. ProLiv och Johanna har nya gemensamma aktiviteter på gång.

SAMTALSDAGS I ANDERSTORP

Samtalsgruppen i Anderstorp träffas som tidigare i Röda Korsets lokal Kupan på Hantverkaregatan. Nästa möte är den 30 mars kl 18.00. Anmälan till samordnaren **Magnus Heige (0371-155 25)** senast påskdagen den 27 mars.



KULTUR PÅ SLÄTT.
Vårresenärerna får uppleva det inre av Konserthuset i Vara.

VI FARA TILL VARA

Boka in VARA i kalendern den 26 MAJ. För det är mål och datum för ProLiv Västs traditionella vårresa.

Sista torsdagen i maj går bussen mot orten i nordost, där vi startar med en förmiddagsfika på det klassiska Conditori (med C) Nordpolen. Resenärerna tar sig sedan till fots till Konserthuset i Vara – denna egensinniga kulturskapelse mitt på slättlandet bortom storstäderna. Vi får där en guidad tur, och hela den smått fantastiska historien berättad om tillblivelsen, plus att vara med i studion under en inspelning med Bohuslän Big Band.

Lunch med närproducerat

blir det på Bjertorp slott – med rykte som ett av Sveriges tio lyxigaste hotell.

Efter en stunds strosande i slottsparkens sol (?) avrundar vi med en liten ostprovning i den gastronomiprisade butiken Sivans Ost i Stora Levene, och hinner kanske också titta in hos Qvånum Mat & Malt på Gategården för avsmakning av deras egenbryggda pilsner Q Lager.

Under bussturen tur och retur blir det dessutom specialquiz med hög GQ (geniknölsvot).

Föranmälan till kansli@proliv.com eller **0732-31 40 10**. Pris cirka 325 kr för medlemmar. Mer info kommer!

HÖR AV DIG OM VÅRDEN TILL KARL-ERIK!

Har du tankar och synpunkter kring prostatacancervården, beröm eller kritik? Hör av dig till Karl-Erik Gustavsson! Han sitter i ProLiv Västs styrelse med uppgift att vara kontaktperson speciellt i vårdfrågor för föreningens medlemmar. Karl-Erik når du på telefon **031-49 36 57** eller på e-post karlerikgustafsson@telia.com.



HALLAND

ELDSJÄLSGALA TÅL ATT UPPREPAS

För femte året i rad bjöd Halmstad kommun in till en galakväll på Teatern för att utse årets eldsjäl inom föreningslivet i kommunen. Det var en mycket trevlig kväll med uppträdanden och prisutdelningar. CaPriNs Hans Zetterling och Sven-Eric Carlsson med fruar beslöt på stående fot att bjuda in fler av föreningens medlemmar till nästa års gala.

MUSTASCHNÅLAR SÅLDES I TUSENTAL

Under mustaschkampanjen i november–december sålde CaPriN 3 724 mustaschnålar för cirka 74 500 kronor på bland annat GeKås i Ullared,

ICA Maxi och City Gross i Halmstad, COOP Forum, ICA Kvantum, Hajen i Varberg och ICA Kvantum i Falkenberg och Kungsbacka samt ICA Maxi i Laholm. Alla affärer har fått ett tackbrev och ett diplom.

ORDFÖRANDEN DÖD

CaPriNs ordförande Lars Axelsson, avled den 7 februari 2016 efter en tids sjukdom. Lars har varit vår ordförande i tre år. Fram till årsmötet den 15 mars har vice ordförande Knut Lawesson gått in som ordförande.

Tyskland radade upp flera fina upplevelser

Julresan till Bremen 2–4 december var utannonserad till samtliga medlemmar i CaPriN. 29 medlemmar hade tecknat sig för att åka med på resan. Tyvärr lämnade 4 deltagare återbud på grund av sjukdom.

Vi startade från Varberg klockan 6 på morgonen och plockade upp medlemmar i Falkenberg, Halmstad och Mellbystrand. Resan gick sedan vidare mot Helsingborg för färja till Helsingör. Kaffe och smörgås och/eller wienerbröd smakade gott på överfärden.

Vår utmärkte chaufför Thomas fortsatte vidare genom Danmark tills han tvingades göra tidsstopp strax söder om

Köpenhamn. Då bytte han uniform och blev en barista som serverade kaffe med flera olika sorters tillbehör.

Vi åkte vidare mot Rödbý och slapp väntetider för att komma med färjan till Puttgarden. Lunchen smakade bra ombord. Ett önskat stopp i Heilighafen verkade pigga upp några av resenärerna.

Trafiken genom Lübeck och Hamburg var vänlig mot oss och vi ankom till hotellet kl 18.30, i god tid före den gemensamma middagen. Hotellets placering och standard var så god att vi måste ge ett beröm till SoS Resor.

Det regn vi var utsatta för på nervägen hade till allas

Många nya ansikten

Vid dialogmötet den 9 februari på Café Strandgatan i Halmstad deltog klinikchef Niclas Johansson och kontaktsjuksköterska Ulrika Eriksson från Halmstad sjukhus. Till mötet kom ett 50-tal personer av vilka många var nya ansikten. Vi passade på att fråga om eventuellt medlemskap i CaPriN och

många var mycket intresserade. Med anledning av en fråga om den nya organisationen i Halland berättade Niclas Johansson att den fungerar bra och att personalsituationen är säkrad med sex specialister plus stafettläkare. Viss nyrekrytering pågår. Organisationen innebär att mottagning sker både



glädje upphört och solen kom stundtals fram vid besöket på julmarknaden. De många julbodarna var fina och generöst utsmyckade och vissa hade, till mångas uppskattning,

LARS NILSSON

syntes på dialogmöte

i Halmstad och Varberg medan operationer endast sker i Varberg. Någon strålbehandlingsenhet finns inte i regionen. Många frågor handlade om kostvanor med anledning av professor Robert Thomas besök i Sverige. Ulrika Eriksson påminde om hemsidan 1177, där det numera även

ett mycket välsmakande sortiment.

Middagen på kvällen var inte arrangerad utan var och en fick ordna detta i egen regi.

När vi hade ätit från ett rikt frukostbord började hemresan mot Halland. Trafiken norrut var lika vänlig denna dag och vi nådde Puttgarden utan stopp. Lunchen smakade bra även på hemresan. Färden genom Danmark och Sverige gick i rasande fart och CaPriN-medlemmarna släpptes av i omvänd ordning mot den vid påstigandet.

I Falkenberg visade det sig att Thomas måste ha vilostopp om 25 minuter. Han hann dock och nådde busstationen i Varberg med 5 minuters marginal.

CaPriN tackar alla medresenärer och arrangörer för en trevlig resa och samvaro.

LARS NILSSON



DETTA HÄNDER I HALLAND I VÅR

8 MARS

Snackcafé i Varberg kl 14. Plats: Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

15 MARS

Styrelsemöte kl 16 på Folkets Hus i Varberg. Kl 18.30: **Årsmöte** med 50/60-talsmusik av **40-talisterna**. Därefter hålls konstituerande möte med den nyvalda styrelsen.

23 MARS

Anhörigträff i Halmstad.

11-12 APRIL

Prostatacancerförbundets **ordförandemöte**.

19 APRIL

Styrelsemöte kl 16 i Halmstad på "10-an" HSO-lokalen, Nässjögatan

28 APRIL

Snackcafé kl 15–17. Plats: Strandgatan 20, Halmstad.

17 MAJ

Styrelsemöte i Varberg kl 16. Lokal: Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

20 MAJ

Vårresa Skälderviken runt med buss och båt. Lunch på Vårdshuset i Hembygds-parken Ängelholm. Besök på Kullens fyr. Eftermiddagskaffe hos Flickorna Lundgren på Skäret. Pris 500 kr för medlem. Mer info följer!

HANS ZETTERLING

INSÄNT

● **RUNE CARLSSON** ville inte sluta cykla. Professorns **livsstilsbok** efterfrågas. Och vad gör **Bizsys** med medlemsavgiften?

Opatenterad läckagesits

Jag opererade bort prostatan 2008 med stort urinläckage som följd, och året efter fick jag AMS 800 inopererat vid urologen på Sahlgrenska. 2012 uppstod ett fel så jag fick den utbytt. Vid båda tillfällena diskuterades det: Cykla eller inte cykla – eller cykla med en speciell sadel? Jag kunde inte hitta någon som passade så jag tillverkade därför en enkel modell som jag har använt rätt flitigt.

Hösten 2015 fick min AMS 800 åter bytas



ut, och vid aktiveringen av den nya kom ämnet cykelsadel upp. På urologen tyckte de att jag skulle ta patent på min primitiva sadel, men det är att gå lite för långt. Sadeln kan vi kalla en prototyp eller idé som går att bygga vidare på, den har bland annat ingen fjädring. ”Visa den för ProLiv då”, sa de.

Jag är 82 år fyllda, så jag har inga planer på mönsterskydd, patent eller vidareutveckling. Men någon kanske tycker att idén kan vara värd att pröva?

RUNE CARLSSON

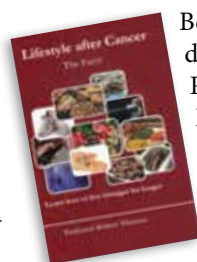
Fotnot: AMS 800 består av tre delar; en expanderbar silikonkudde som lägger ett mjukt tryck runt urinröret, en pump som hos män placeras i pungen och som med en tryckning lättar på kudden så att urinen släpps fram, och en tryckbalanserande reservoar placerad i bukhålan.

PROTOTYP. Finns det någon därute som vill köra vidare på Rune Carlssons sadel?

Var finns Thomas bok?

Besökte det kanonbra mötet den 1 februari med professor Robert Thomas. Hur kan ProLiv Västs medlemmar få tag på hans bok om livsstil och cancer?

LARS-ERIC GREEN



SVAR: Gå in på distributörens hemsida www.pomi-t.se eller maila info@pomi-t.se för besked om boken.

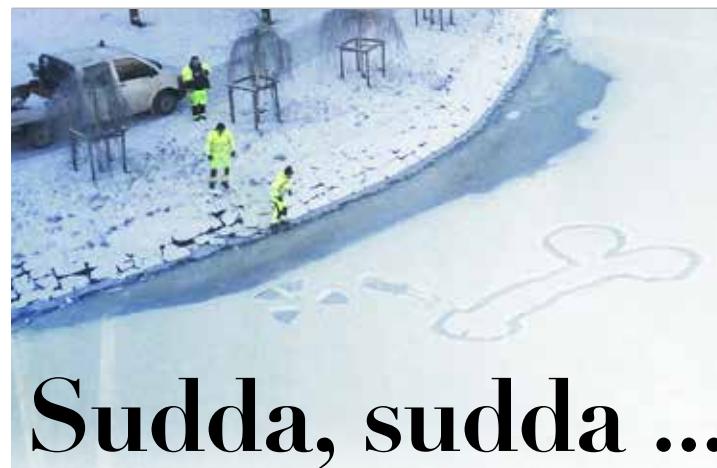
Oavkortat automatiskt

En fråga till er: Varför betalar vi medlemsavgiften till Bizsys och hur mycket är det som går tillbaks till vår förening?

STIG FALK

SVAR: Både ProLiv Väst och Bizsys står som mottagare på inbetalningsavin som skickats ut till medlemmarna. Anledningen till att medlemsavgifterna går till företaget Bizsys är att inbetalningarna ska kunna bokföras automatiskt i vårt medlemsregister via OCR-koden på avin. De inbetalda avgifterna överförs oavkortat till föreningens plusgirokonto genom månadsvisa redovisningar.

NOTERAT



Sudda, sudda ...

Spåren i snön på isen över vallgraven mitt i Göteborg hade hållit sig intakta mer än ett dygn i januariköldknäppen. Men det var inte förrän på söndagsförmiddagen som den udda varianten av graffiti väckte reaktion. Vid strandkanten var kommunal personal på plats och försökte – förgäves – radera bort snösnoppen.

Då tyckte Åke Lindgren, tidigare mångårig sekreterare i ProLiv Väst, att det var dags att hämta kameran. Bilden han tog från sitt fönster av de tre rådvilla männen i neongula overaller skickade han till Göteborgs-Posten och sen blev allting ganska crazy.

ARTIKELN I GP blev, som man säger i dag, viral. Den spreds i digitala banor kors och tvärs. Och blev starten på en följetong.

Dag 2 ryckte en hjältemodig man ut och suddade ut spåren. En Facebook-grupp bildades prompt i protest mot tilltaget.

På tredje dagen ångrade utsuddaren sig och bad offentligt om ursäkt. Samtidigt gick artikeln in som dagens sjätte mest lästa i den brittiska tidningen Independents nätupplaga. På fjärde dagen bredde en nygjord jättesnopp ut sig på Askimsvikens is. På femte dagen dök även en snösnippa upp på Lindholmen, i sällskap med tre nya snoppar. Sen började det visst töa.

VAD KAN man säga om detta? Kanske ”Vem bryr sig?” som kommunstyrelsens avgående ordförande Anneli Hulthén lätt uppgivet kommenterade originalsnoppen.

Men ändå: någon brydde sig. Någon tänkte kränkta tankar vid åsynen av detta okyska hyss, och krävde alltså dess utplåning.

Effekten kunde inte bli mer motsatt; som ett virus för bilden av snoppen över världen.

Så kan det gå.

ANDERS HANSSON

KNÄPPT.

Åke Lindgrens bild satte en viral snöboll i rullning.

KRAFTSAMLING PÅ GÅNG I GÖTEBORG

I ProLivNytt nr 78 hösten 2014 ställdes frågan: När får vi ett Maggie's Centre i Göteborg? ProLiv Västs ordförande Christer Peterson rapporterade då från en studieresa med RCC Västs patient- och närståenderåd till ett rehabiliteringscenter i Newcastle, specialinriktat på cancervård. Initiativet till centret togs i mitten av 90-talet av en obotligt sjuk kvinnlig patient, Margaret Keswick Jencks.

Ett år efter hennes död kunde det första centret öppna 1996 i Edinburgh, sedan Maggies dotter och make fullföljt skapandet. I dag finns sjutton Maggie's Centre runt om i England, samt ett vardera i Hongkong och Barcelona.

Liknande exempel finns även i Danmark – Center for Kraeft og Sundhed. Och nu kan modellen inom kort bli verklighet i Göteborg, under arbetsnamnet Kraftens Hus. Regionen har avsatt 625 000 kronor för en förstudie av ärendet med, som det heter, ”syfte att förstärka ett omhändertagande utifrån ett helhetsperspektiv, där den svenska cancervården brister.”

Ett års utredande ska ge svar på vilken ekonomi det handlar om, och en förhoppning är att ett Kraftens Hus skulle kunna starta verksamheten redan 2017.



ÅRSMÖTE + STÅUPPSHOW

Lördag 19 mars kl 10-13.30 ● Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Dagen före vårdagjämningen, när ljuset åter tar över, hålls ProLiv Västs årsmöte. Då summeras 2015, det kanske mest innehållsrika året av alla i föreningens snart 23-åriga historia. Men 19 mars är också datum för årets andra medlemsmöte.

Vi får först besök av Ulrica Lachner från SCA som har med sig ett urval hygienprodukter mot inkontinens. Därefter en obotligt personlig ståuppshow av och med prostatacancerpatienten Christer von Zweigbergk från Viskafors.

Efter paus blir det årsmötesförhandlingar med bland annat val till styrelsen som ska ta sig an den dynamiska verksamheten 2016.

VÄLKOMNA!

PROGRAM (fri entré):

10.00 Dörrarna öppnas. Mingel med visning av ett urval hygienprodukter från SCA.

10.15 Ordförande Christer Peterson hälsar välkommen. Ulrica Lachner, produktansvarig för TENA Men-sortimentet, presenterar några av hjälpmedlen vid urinläckage.

10.45 Kort intervju med Christer von Zweigbergk.

11.00 Showdags: Stå upp mot cancer!

11.45 Bensträckare och fruktstund.

----- PAUS -----

12.15 Årsmöte. OBS! Endast för medlemmar.

13.15 Avrundning och avslutning.

SNACKCAFÉ PÅ GÅNG ...

Tisdag 5 april kl 12-13.30 ● Café Idrottsgården, Parkgatan 41, Göteborg

Kom fika, träffa likasinnade, ställ frågor du grunnar på om prostatacancer och livet och kärleken och erektionen. Eller med andra ord: hur tänker du kring hälsa, livskvalitet, självhjälp och livsstil? Kanske vill du mest lyssna på de andra – helt OK, här är högt i tak och förvånansvärt raka rör. Mycket skrätt också!

Några från ProLiv Västs



styrelse leder samtalen. Vi samlas en våning upp på caféet i hörnet av Heden. Och du – vi behöver din föränmälan. Maila kansli@proliv.com eller ring **0732-314010**. Senast var vi så många att lokalen knappt räckte till! Meddela något ämne du gärna vill tas upp på mötet, så kan vi göra en enkel gruppindelning vid behov. **VÄLKOMMEN!**

... OCH ANHÖRIGTRÄFF

Onsdag 13 april kl 17.30-19 ● Bröstcancerföreningen Johanna, Packhusplatsen 2, Göteborg

Vårens tredje och näst sista möte för närstående och anhöriga till ProLiv Väst-medlemmar. Passa på att delta! Barbro Eliason som obrutet lett

samtalsgruppen i 14 år har aviserat att detta kan vara sista säsongen. Välkommen att ringa Barbro på telefon **0302-405 98** eller **0709-41 39 21**.