

# PROLIVNYTT

25 år

Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 97 • September 2019 • Årgång 25

PÅ GÅNG  
Bok om sex  
och samliv

HALLAND  
Skaldjurs-  
tur med tur

Träning värd sin  
**vikt i  
guld**

## INNEHÅLL

### TRE KVINNOR SÅG FRAMÅT

Screening, framsteg och forskning fångade publiken på vårmötet.

4

### OM IMPOTENS OCH ORGASM

... och precis allt däremellan i boken om sex, samliv och prostatacancer.

8



**GULD-  
LÄGE I  
VÄXJÖ**  
Inno-  
vativ  
rehab  
prisad.

12

### HÖSTGYM I KRAFTENS HUS

Huvud, axlar, knän och tår? Chans att träna hela kroppen med ProLiv.

15

### FOKALT BETINGAT MÖTE

Operation eller strålning? Vi tar ett grepp om de andra alternativen.

19

### ProLivNytt

Redaktör och ansvarig utgivare: Anders Hansson

Formgivning och layout: Henrik Strömberg

Upplaga: 2 000 ex

Tryck: Billes Tryckeri, Mölndal 2019

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

# Jämlikt och olika!

När jag inför uppstarten av höstens arbete tittar i backspegeln för de fyra, snart fem åren som jag arbetat i föreningen är det tydligt att utvecklingen av prostatacancersjukvården går med rasande fart och är väldigt positiv. Väsentligt kortare väntetider är på väg, likaså organiserad prostatacancer-testning i regionen, och förbättrad ordning i mer rättvis riktning för införande av nya mediciner.

Det är också glädjande att vi nu börjar ana att den så kallade nivåstruktureringen på allvar kommer fram i debatten om framtidens sjukvård. Med det menas att sjukvården inrättar specialkliniker för mer avancerad sjukvård, såsom kirurgi och strålbehandling av prostatacancer, där kompetensutveckling av vårdpersonalen och avancerad kvalitetsuppföljning är ledord för verksamheten.

Som en av våra föreläsare, Ingela Franck Lissbrant sa: "Det är ingen mänsklig rättighet för en kirurg att få operera prostatacancer". Det framgår ganska tydligt i det senaste nationella vårdprogrammet (NVP) att behandlingsskadorna som drabbar oss patienter bland annat beror på behandlingsmetoderna, öppen eller robotassisterad kirurgi, och det är också en vedertagen sanning att övning ger färdigheter – vilket gäller även för kirurger.

Det finns i dag cirka 140 kirurger som opererar prostatacancer i Sverige och det realistiska antalet bör sannolikt vara mindre än hälften.

Det här är en stor och komplicerad fråga och det finns många olika perspektiv, men ett av de viktigaste måste vara att minimera antalet och graden av behandlingsskador för vår patientgrupp.

Det finns ett annat viktigt område där det inte ser lika ljus ut och det är jämlik vård i hela landet för alla som drabbas av prostatacancer. Det är fortfarande stora variationer mellan de olika landstingen vad gäller tillgång till mediciner. Läget

*”Det finns cirka 140 kirurger som opererar prostatacancer i Sverige och det realistiska antalet bör sannolikt vara mindre än hälften*

beträffande vårdpersonal och befintlig organisation av sjukvården i Sverige pekar mot att så kommer det att vara under överskådlig tid. Men var så säkra på att detta kommer vi att jobba med i alla de forum där vi är med och påverkar.

Sommar innebär normalt en lugn period i föreningens verksamhet för de flesta av oss i styrelsen, med undantag för vår redaktör och kansliansvarige Anders, som från tid till annan lägger ett flertal arbetsdagar även när solen gassar. Nu börjar däremot höstens arbete med medverkan i nationella och regionala sammanhang. Inte minst planerar vi för årets mustaschkamp, där aktiviteterna



INGE NILSSON • ORDFÖRANDE

börjar i slutet av oktober och via Fars dag som vanligt troligen håller på en bit in i december.

En liten hänvisning till ovanstående rubrik också. Ja, vi vill absolut ha en jämlik vård av prostatacancer i hela landet. Men utveckling och forskning pekar på att prostatacancer är ett antal olika sjukdomar och att vi går emot en individualiserad vård, det vill säga att vård och behov blir olika.

För vi är ju alla lite olika! Eller? ■

# TRE PROSTATAPROFILER SOM **BLICKADE** FRAMÅT

Johanna  
Svensson.Maria  
Frånlund.Delila Gasi  
Tandefelt.

Tre kvinnor, med ögonen på samma sjukdom fast olika infallsvinkel på den, stod på scen vid vårens medlemsmöte. Urologen, onkologen och forskaren förenas av strävan till bättre diagnos och bot för prostatacancer.

## Maria Frånlund hade studien i sin hand

Först ut i programmet på Dalheimers Hus den 23 maj var urologen och verksamhetschefen Maria Frånlund från Prostatacancercentrum vid Sahlgrenska Universitets-sjukhuset. Hon redogjorde för ett flertal intressanta resultat från sin avhandling om utfall, förtjänster och risker med prostatacancerscreening, det vill säga en organiserad prostatacancer-testning baserad på någon form av allmän kallelse riktad till män med erbjudan om provtagning.

Det är något som Frånlund flitigt talat om denna vårvinter i nationella och internationella forum och möten, konferenser och seminarier. I dagspress, tidskrifter och andra medier har resultaten hon funnit ur studien av 20 års PSA-testning med 20 000 män uppmärksammat brett och

fått omfattande publicering. Och frågan var om autopilot-funktionen kopplats på och en känsla av upprepning för föreläsaren hunnit insmyga sig när hon nu, med sommaren utanför dörren, också mötte föreningsmedlemmar och allmänhet.

**MEN SÅDANA** farhågor var obefogade. Snarare föreföll rutinen gjort att Maria Frånlund slipat formen de gångna månaderna när hon greppade och breddade sitt ämne; hon visste precis var betoningarna skulle ligga, hur utvecklingar fick naturlig plats, när tempot skulle varieras för att skapa liv och framåtrörelse, och var uppehåll för små men viktiga förtydliganden behövdes i framställningen.

Frånlund hanterade lyhört sin presentation nästan

som musiker tar sig an ett symfoniskt verk sats för sats. Vilket fick hennes vid detta lag välkända grundteman att framstå som nya på nytt när hon, kanske inte melodiskt men väl metodiskt, summerade dem för publiken:

- Organiserad provtagning minskar dödligheten med 30 procent.

- Män som börjar testa sig för sent, eller avstår från erbjudande om testning, eller slutar för tidigt, är de grupper som löper störst risk att dö av prostatacancer.

- Ett lågt första PSA-värde (högst 1,0) som tas tidigt innebär fem gånger mindre risk att utvecklas till cancer än tidiga startvärden mellan 1,0 och 2,9.

- Och det kan finnas anledning att fortsätta testa män över 70 års ålder, som

”Män som börjar testa sig för sent löper störst risk att dö av prostatacancer

riskerar att få en diagnos även om deras värden varit låga fram till dess.

**EN PROVERKSAHET** med riktade erbjudanden om prostata-cancerprovtagning till män

födda 1970 startar våren 2020 i Region Västra Götaland, ett kvarts sekel efter att PSA-provet en gång introducerades i vården.

Om vägen från gårdagens till morgondagens provtagning

och vad den kan innebära berättade Maria Frånlund på ett engagerande vis som rönt berättigad uppskattning av den stora publiken, över 100 personer.

**ANDERS HANSSON**

Foto: ANDERS HANSSON



” Diagnostiken ger numera förbättrad precision. Det är lättare att se skillnader på olika cancerceller.

Foto: ANDERS HANSSON

## ► Johanna Svensson gav ljus nutidsbild

Efter halvtidspausen fick mötesdeltagarna lyssna på en spännande föreläsning av Johanna Svensson, verksamhetschef på onkologin Sahlgrenska sjukhuset. En av åhörarna gjorde en bra sammanfattning:

”Vilket engagemang, och oj vad det händer mycket inom cancerbehandling som vanligt folk inte känner till. Nu vet vi mer.”

I korthet målade Johanna Svensson upp bilden av en utveckling där många män botas i dag, i genomsnitt 75 procent. Historiskt sett innebär det en stor skillnad. För inte så många år sedan låg dödligheten i prostatacancer på 50 procent. Det är flera faktorer som gör att cancer-sjukvården i dag lyckas på ett bättre sätt.

En faktor är att forskning och erfarenhet gör att diagnostiken numera ger bättre precision. Det är lättare att se skillnader på olika cancerceller, och man kan välja behandling utifrån arvsmassan och hur varje enskild patient svarar på behandling.

**EN ANNAN** faktor av betydelse är att behandling kan sättas in vid tidigare upptäckt av cancerceller och att sjukvården ofta kombinerar operation med strålning. Även prostatacancer som inte går att bota klarar sjukvården i dag att hantera med längre livstid som resultat.

Hela denna omställning gör att det ställs stora krav på sjukvården för att möta det kommande behovet. Inom Johanna Svenssons område har till exempel

strålbehandling ökat påtagligt i västra regionen. Många fler väljer strålbehandling i stället för operation eller som tillägg till operation. Det betyder att personal som onkologer, strålsjuksköterskor och kontaktsjuksköterskor behöver rekryteras.

Inte minst den sista yrkesgruppen behövs då det gäller att satsa på rehab. En patient ska vara partner i behandlingen ihop med sjukvården för att kunna få den behandling och rehab som passar den enskilda individen. En utveckling som är på god väg på många håll i regionen, menade Johanna Svensson.

**EFTER DENNA** historik och insyn i framtidsutvecklingen kom hon in på olika behandlingsalternativ som är på gång.

Inte helt lätt för en lekman att hänga med där i resonemanget men Johanna Svensson lyckades förmedla på ett bra sätt vad det handlar om.

Det som stod helt klart efter hennes föreläsning är att utvecklingen av olika behandlingsalternativ går med rasande fart.

**MYCKET HANDLAR** om att hitta olika metoder för att få kroppens eget immunförsvar att agera mot cancercellerna. Immunterapi kommer med stormsteg i behandlingen men ännu inte inom prostatacancer. Här pågår det mycket forskning kring vad det är som gör att behandlingen slår så olika. För en del fungerar det bra och för andra inte alls. Varför det är så vet man inte, men hoppas på att hitta svar på den frågan.

Behandling med lutetium är något som ett antal patienter vid Sahlgrenska deltar i en studie om. Det radioaktiva ämnet ges med dropp för att nå ut till cellerna genom blodet. Genom bildtagning kan man sedan följa strålningen till tumörer och den friska vävnaden. Målet är att skada den genetiska massan i cancercellen så att den dör.

**FÖRE DEN** avslutande applåden hann Johanna Svensson också nämna metoden med att kombinera olika behandlingar för att passa olika individer. Ett åtgärds paket som många gånger kan ge positiva resultat och som gärna används.

**KJELD PEDERSEN**



## Delila Gasi Tandefelt lyfte fram vårdvisioner

Kvartalsmötet avslutades med att ProLiv Västs egen styrelseledamot Delila Gasi Tandefelt talade om sin forskning. Hon beskrev de genetiska förändringar som kan ha klinisk betydelse för prostatacancerpatienternas svar på olika behandlingar.

**FORSKNINGENS OCH** de behandlande läkarnas mål är att ge patienterna den optimala behandlingen med inga eller så få biverkningar som möjligt, men framförallt inte ge en behandling som inte har någon effekt för patienten.

Forskningens mål är att hitta sätt att hålla cancer stabil genom att snabbt anpassa behandlingen i sjukdomens olika skeden. För att kunna göra detta tas upprepade prover på patienten över tid. Detta görs genom ett vanligt blodprov, där analys

görs på cirkulerande tumör-DNA. Genetiskt material kan förändras under sjukdomen.

” På sikt kan man komma att skraddarsy behandlingen för varje patient

**ALLTÅ EN** mycket intressant forskning som på sikt kan innebära att man skraddarsyr behandlingen för varje patient. Och som Delila avslutade föredraget med kan detta innebära att prostatacancer i framtiden kan ses som en kronisk sjukdom.

**CHRISTINA HANSSON**

**Se även:** Notis om Delila Gasi Tandefelt på sidan 18.

# Heltäckande läsning om sex och prostatacancer

En saknad bok är på plats. Den heter Sex, samliv & prostatacancer och är den kanske första i världen som heltäckande beskriver sexuella problem och biverkningar vid behandling av prostatacancer. Och vad man kan göra åt dem.

Sex och intimitet i samband med prostatacancer är ett komplext men angeläget ämne som här behandlas ingående utan krusiduller.

Vårens tre nytillskott till ProLiv Västs styrelse – Staffan, Thomas och Kjeld – har läst boken. De representerar tre olika decennier och åldrar. En hustru till en drabbad medlem kompletterar med en anhörigs syn på saken.

## 40-TALISTEN THOMAS WESTLUND: Jag läser detta med en positiv och go känsla

” En kort bakgrund om mig: Prostatacancer-prognos 2005. Aktiv monitorering sedan dess. I år kräver värdena ett skarpt beslut; operation eller avvakta ytterligare? Ett livets vägskäl. Där står jag nu. Jag läser boken med mina 74-åriga sinnen.

Förordet säger att 'boken vänder sig till män med prostatacancer och deras närstående – före, under och efter cancerbehandlingen'. Den vill också 'breda synen på vad sexualitet är'.

**EN FAKTADEL** i början behandlar prostatan och prostatacancer. Hur sexlivet påverkas och förändras efter behandling. Liksom sexuell rehabilitering



och erektionsbehandling. Jag läser detta med en positiv och go känsla. Javisst förändras livets villkor vid diagnos och behandling. Gott är att det samtidigt finns praktiska lösningar på det mesta. Jag ser också en 'känslö-intimitetsdel'. Det är spännande läsning som väcker många tankar och frågor.

Sexualiteten är inte enbart en kroppslig biologisk process. Den är också kopplad till vårt förhållningssätt till närhet, beröring och kärlek. Vidare har samhället och tidsandan stor inverkan på vår sexualitet. Här påverkar sociala, juridiska, kulturella, politiska, ekonomiska, historiska, religiösa och andliga faktorer. Vi är faktiskt

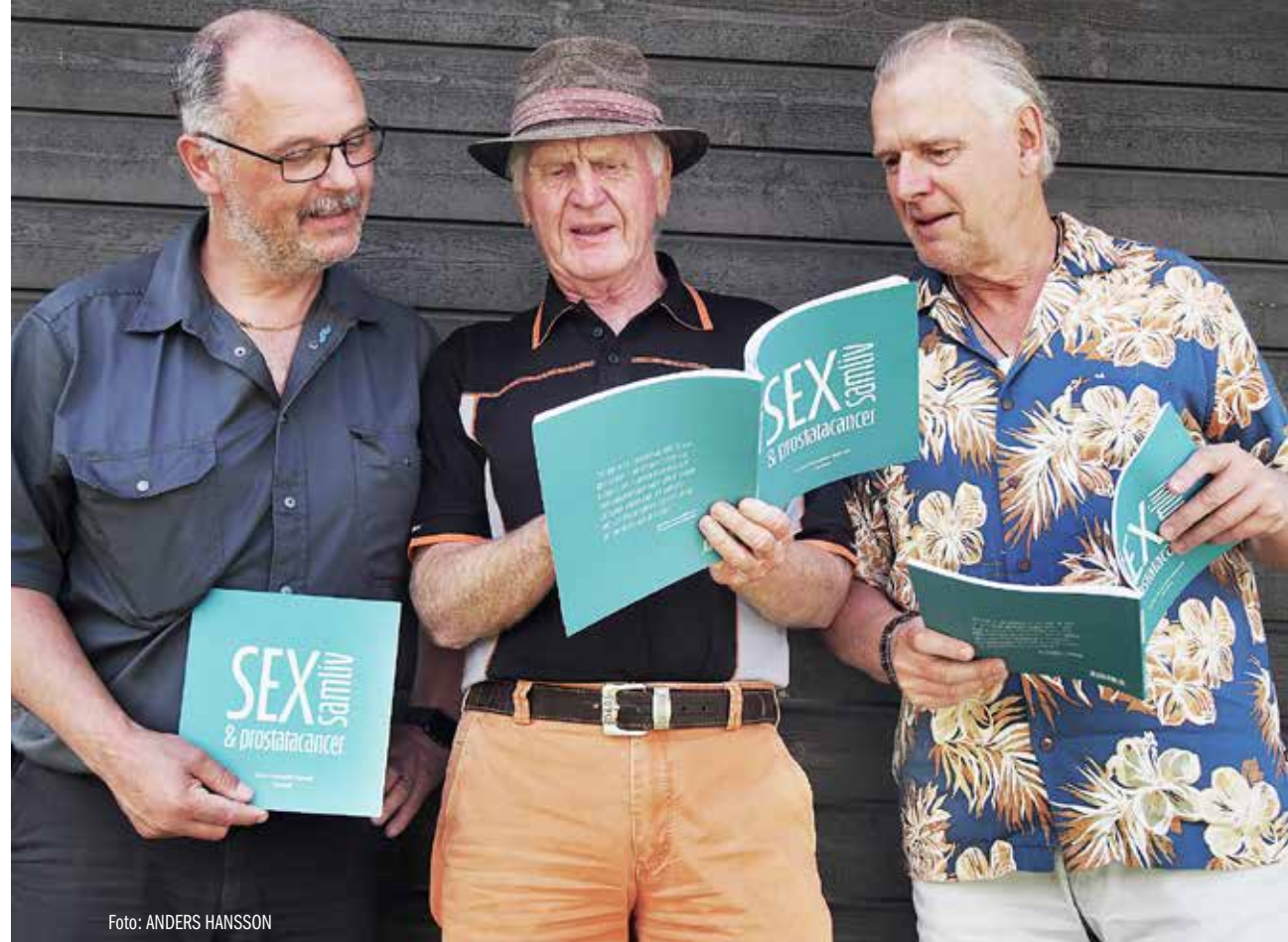
inte ensamma med partnern i sängen. Samhället är också med!

**TYVÄRR** ÄR sexualitet ett 'tabuområde'. Många par har svårt att tala öppet om känslor med varandra. Här poängteras vikten av att våga sätta ord på sina tankar. Att 'prata' innebär också att fråga och lyssna. Boken lyfter även fram intimiteten – vad innebär ordet för dig? Jag tänker, att om jag fixar att vara sann och intim med mig själv, så är det en bra grund att stå på.

Det finns en föreställning om hur man ska reagera och agera när man får en prostatacancer-diagnos. Bra i en parrelation är att fråga sig: Hur kan vi göra för att lösa detta på ett bra sätt, tillsammans? Vad behöver jag, du och vi?

Vid ett cancerbesked möter

Foto: ANDERS HANSSON



**TRE MÄN & EN BOK.** Staffan Rundlöf, Thomas Westlund och Kjeld Pedersen tog en paus vid sommarens temadag med ProLiv Väst för att premiärbläddra i den färskna boken om Sex, samliv & prostatacancer.

vi också tanken på den egna döden. Existentiella frågor väcks. Meningen med livet? Vad ska jag använda tiden till? Vad ska jag prioritera? Frågor jag borde ställt långt tidigare!

Sammantaget ser jag boken som mycket informativ. Läs den! Den är värdefull och tankeväckande även för fler än oss 'prostatare'. Jag önskar att jag haft boken när jag

fick min prognos 2005. Den hade varit ett bra stöd för alla frågor som hopade sig då. Jag är glad att jag läst den nu. Den underlättar valet i mitt vägskäl!”

## 50-TALISTEN KJELD PEDERSEN: Alldeles för lite pratar vi män om sexualiteten

” Tänk att man ska behöva få prostatacancer och hinna bli 63 år för att läsa om mäns, och då speciellt äldre mäns sexuella tillvaro. Alldeles för lite pratar vi män om detta. Det slog mig när jag fick den här boken i min hand.

Men nu är den här och jag har fått strålbehandling för prostatacancer, så det var

bara att börja forska i min och min frus sexualitet. Något som den här boken kan hjälpa till med.

**DET FÖRSTA** kapitlet handlar mer allmänt om äldre mäns sexualitet, och det var bra. Där kan jag känna igen mig i vad som



händer med högre ålder, och även hur andra händelser i livet som exempelvis skador eller medicinering kan inverka på sexuallivet.

Själv har jag haft en svår olycka i livet, men aldrig att någon frågat om hur det påverkat min sexualitet. ➤

➤ Det egna måendet och att kunna vara tillfreds med sin egen kropp är avgörande för ett bra sexualliv.

Kapitlet om sexuell rehabilitering är därför viktigt tycker jag. Många bra ord och tankar som jag kan ta med mig kring det här med prestation, och stressen att det ska bli så bra som möjligt. Kan bara hålla med om att relationen med partnern är viktig, och att det inte bara gäller att båda ska få utlösning. Jag kan tänka mig att många par har något att jobba på här.

**ATT DEN** man lever med blir påverkad av ens behandling är självklart men kanske inte alltid något partnern eller paret får hjälp med. **Boken ger fantastiska exempel på hur några par har resonerat och kommit vidare.**

När jag läste om det hade jag svårt att känna in hur det skulle vara om man inte har ett fast förhållande. Speciellt för dem som måste ta till mycket hjälpmedel som det står om i

kapitlet efteråt. Hur förklarar man det för en tillfällig partner? Eller är det bara jag som kanske inte förstår hur det går till? Skönt att det blir lite allmänt känt om alla hjälpmedel så att det kan bli mer avdramatiserat.

Det finns många varianter i dag på hur man definierar begreppen partner och kön med mera. Bra att det tas upp i ett eget kapitel. Vi som är äldre och uppväxta i en mindre insiktsfull tid har ibland svårt att ta det till oss.

**SKA JAG** ge lite kritik så kan jag tycka att det är många upprepningar i boken. Lite svårt också att läsa om exempelvis besvär efter operation om man som jag blivit strålbehandlad.

En annan känsla är om jag skulle orka läsa boken före min behandling? Troligen inte så detaljerat då, utan i en nedkortad version.

Min koncentration skulle vara mer inriktad på att överleva.”



### 60-TALISTEN STAFFAN RUNDLÖF: Visar även partnerns perspektiv

”Min första reaktion är att 99 procent av boken vänder sig till opererade. Och själv är jag strålbehandlad. Det var inte det min läkare förespråkade, utan ett val som jag gjorde efter egna undersökningar av alternativen. Jag hade precis fyllt 50 år. För mig var risken för problem med erektion och inkontinens i samband med behandlingen avgörande, det ville jag göra allt jag kunde för att undvika.

**SOM JAG** ser det är risken mindre med strålning än operation, och jag har hittills inte haft så mycket problem vilket jag är tacksam för. Kanske kommer de senare, men det är något jag får ta mig an då. Jag är också glad att jag hade möjlighet att välja. Alla

har ju inte det utan kan vara hänvisade till operation för sin sjukdom.

Detta betyder inte att jag inte har någon behållning av boken eller inte kan se dess värde för många patienter. Jag tycker den fungerar som ett mycket bra komplement till den information man får i samband med diagnos och speciellt inför behandling.

Här är informationen samlad på ett och samma ställe. Det kan annars vara svårt att hitta kring detta viktiga ämne. Bristen på inslag som handlar om strålning kan ju faktiskt bero på att biverkningarna inte är så stora?

**JAG TYCKER** också det är bra att boken lyfter fram vikten av att göra även partnerns behov synliga. Jag har en sambo, och hon upplever att det är främst genom ProLiv som hon fått insikt om att det finns stöd för partnern att få, och att det även finns möjlighet till professionell hjälp. Ofta sägs det ju om prostatacancer att lever man i ett parförhållande är man två som drabbas av sjukdomen. Boken uppmärksammar att det inte är självklart att det bara handlar om hetero-par, och det tycker jag är väldigt bra.

Boken är även en bra källa med tips och tricks kring leksaker och övningar. Alla par betonar inte det sexuella likadant i samlivet. För en del har det stor betydelse, andra har mindre behov. Men det stora flertalet borde kunna ha utbyte av den här boken.”

”År 2006 blev ett omvälvande år för min man och vår familj.

I januari fick han diagnosen, i mars opererades han och efter sommaren blev det strålning, eftersom operationen inte fått bort allt. Sedan dess är hans PSA-värde ”icke mätbart”, men med kvarstående biverkningar både avseende inkontinens och erektion. Vi har trots det ett bra samliv. Min man är 76 och jag 71 år. Medlemskapet i ProLiv Väst ger oss mycket stöd och glädje.

**OCH DETTA** är en positiv och informativ bok! Den ger



### FÖRFATTARNA.

#### ”DÄR STÅR ALLT”

Boken är skriven av sexualrådgivaren Carina Danemalm Jägervall i Växjö med assistans av Ola Bratt, professor i urologi på Sahlgrenska. Författarinnan säger: ”Jag har länge saknat ett omfattande informationsmaterial om sexuell rehab, att det inte bara handlar om vilka potensmedel som finns att tillgå. Efter nio år inom urologisk verksamhet med många intervjuer hade jag samlat en skrivbordslåda full av idéer, citat, kloka tankar från patienter, men aldrig haft modet förrän nu att skriva en bok om ämnet. Och där, tycker jag, står allt.”

### ANHÖRIG EN HUSTRU: Ger viktigt hopp åt anhöriga

anhöriga hopp och information och det är viktigt, och den vänder sig också till vårdpersonal. Personligen tror jag kanske inte att jag hade behövt boken före behandlingen, det viktiga då var att min man överlevde. Men det kan vara

annorlunda för andra. Min man letade mycket på nätet efter information när han fått diagnosen. Jag tror att han då skulle haft stor nytta av denna bok.

Avsnitten om medicinska fakta och sexuell rehabilitering var kapitel som jag tyckte var särskilt läsvärda. Likaså kapitlen om psykiska reaktioner och existentiella aspekter.

Mycket positivt även med exemplen på olika relationer, personliga berättelser hur andra kunnat hantera samlivet. Bra att också hbtq-relationer finns med. Och att få webbadresser till olika hemsidor, där var en del nytt för mig.

**BOKEN** är lätt att läsa, och har en klar och tydlig layout. Ett alfabetiskt register hade varit bra, men det är ändå enkelt att hitta i boken. Som självklart borde läsas, och finnas tillgänglig på alla ställen inom vården som behandlar prostatacancer, till exempel i väntrum. Likaså på folkbibliotek och i bokhandeln.” ■

## 88 EX MED 88 SID FÖR 88 KR!

Vi tog hem 100 ex av boken **Sex, samliv och prostatacancer** till ProLiv Väst-kansliet. 12 av böckerna gick till styrelsen. Nu kan du skaffa dig ett av våra återstående 88 ex. Boken har 88 sidor och kostar **88 kronor** att beställa, inklusive frakt till din brevlåda. Med i paketet får du skriften **Hur går jag vidare nu** om stressreaktion och att återfå balansen vid en cancerdiagnos, skriven av psykologerna **Johanna Stenberg** och **Jan-Henry Stenberg**.

Sätt in pengarna på plusgirokonto **920 92 34-5** eller swisha beloppet till **123 515 1311**. Glöm inte att ange adress dit boken ska skickas!



# I Växjölasarettets gym utvecklas träning som vinner

**Ja, det ser inte så märkvärdigt ut, säger Anna Gradeen och nickar in mot rummet där det lyfts och dras och hävs och knäböjs och balanseras och pumpas med redskapen utmed golv och längs väggar. Men det är ett gym, vårt eget. Och det fungerar, lägger hon till.**

Gymmet ifråga finns på Centrallasarettet i Växjö. In genom sjukhusentrén, rakt fram en trappa ner, några 90-graderskrökar runt hörn, och framme. Här arbetar Anna Gradeen och kollegorna Sofie Andersson och Anna Bergman, sjukgymnaster alla tre, med rehabilitering av cancerbehandlade.

Detta är basen för deras prisbelönade rehabprojekt Cancer + träning = sant.

**HUR SANT** är det? Mycket. Cancer och träning har en grej ihop, som det heter. Fråga bara Fysioterapeuterna, som är fackförbundet för landets sjukgymnaster och fysioterapeuter. I våras tilldelades Anna, Sofie och Anna i Växjö förbundets årliga kvalitetspris. För, som det heter i motiveringen, ”ha ökat möjligheten för patienter med cancersjukdomar att få evidensbaserad och personcentrerad träning” och ”visat på hur man effektivt kan implementera aktuell forskning och fysisk aktivitet och träning i klinisk vardag

för en målgrupp med stora rehabiliteringsbehov”.

Stora ord, som underströks av att projektet sedan även nominerades för tidningen Dagens Medicins utmärkelse Guldskalpellen, som delas ut till årets förnyare inom hela sjukvården.

De säger att de känner sig lite som föregångare. Studiebesök här är ingen ovanlighet, andra lasarett kommer för att se

”... har visat på hur man effektivt kan implementera aktuell forskning

och inspireras. De är ett litet sjukhus med korta kontaktvägar, och att ha ett eget gym i huset är en stor fördel, påpekar Anna Bergman. Ett guldläge för ändamålet, och som andra ofta saknar.

**EN MYCKET** stor grön boll ligger och lutar sig i ett hörn av

lokalen. I rummet intill står spinningcyklarna uppradade. På en av dem sitter Thomas Olsson, 71, tidigare aktiv som medlemsansvarig i den lokala prostatacancerföreningen ProLiv Kronoberg. Sin diagnos fick han 2008. De senaste åren har han haft besvär med biverkningar av medicinerna som håller sjukdomen i schack.

Thomas erkänner att han egentligen aldrig varit mycket för att gå på gym, men inser att han måste träna. Han tar ett varv runt lokalen och demonstrerar de olika maskinerna. Bäst gillar han den med ryggstöd, där man ska pressa benen framåt och sträcka ut. Där känner man att det gör nytta. Men de är bra allihop, säger Thomas.

**NÄR PROJEKTET** mjukstartade 2016 efter en omfattande genomgång av evidensläget för kombinationen cancer och fysisk aktivitet, saknades lämplig träningsform för personer med cancer. Alla utom en i den lilla pilotgrupp som då fick ”provträna” regelbundet sade sig uppleva ➤



Foto: ANDERS HANSSON

**SPINNAR PÅ.** Patienten Thomas Olsson vänder sig själv ryggen under cirkelträningen och trampar loss i ett lätt medlut på gymmet med sjukgymnasten Sofie Andersson vid sin sida.



**INNOVATÖRER.** Sofie Andersson, Anna Gradeen och Anna Bergman har utvecklat reha-tankens Cancer+träning=sant.

”De har skapat delaktighet med såväl patienter som vårdpersonal

➤ förbättringar både i styrka och kondition. I dag finns två träningsgrupper med 25 deltagare i varje, plus en öppen grupp för de deltagare som gärna vill träna två gånger i veckan. Vilket inte är ovanligt.

Sofie säger att de mött många som aldrig satt sin fot i en träningslokal tidigare, men som blir helt frälsta.

Träningsperioden är 12 veckor. 50 kronor per tillfälle. Frikort gäller. För att komma med krävs remiss; behov och förutsättningar vägs och bedöms. Patienten erbjuds sedan ett individuellt introduktionspass i gymmet, där ett personligt program för cirkelträning utformas med näbart mål att uppfylla. 2018 hölls över 840 träningsstillfällen med fler än 110 patienter.

**SAMMANTAGET LÅTER** inte det hela som imaginär matematik precis, utan

ganska mycket sunt förnuft. Och ändå så svårt att ge en självklar plats i sjukvårdens moduler.

Kanske läge att avrunda med ytterligare några rader ur motiveringen för kvalitetspriset till de tre sjukgymnasterna på Centrallasarettet i Växjö:

”De har arbetat strukturerat och utvärderat projektet under hela processen och skapat delaktighet med såväl patienter som vårdpersonal. Genom projektet har kunskap om effekterna av evidensbaserad cancer-rehabilitering även spridit sig till lasarettets kontaktsjuksköterskor. Detta förbättringsarbete har också bidragit till nya upplevelser av glädje, motivation och mental styrka hos cancer-patienter. Deltagarna skattar den upplevda nyttan med träningsperioden högt.”

**ANDERS HANSSON**

## TRESTAD

### DUBBELT UPP PÅ RYTTAREN

ProLiv-filialen för Trestad med omnejd fortsätter i höst verksamheten med dubbla möten för medlemmar, anhöriga och andra intresserade.

**Måndag 28 oktober** klockan 17.30–19.30 blir det **snackcafé** på Ryttern, Drottninggatan 16 i Uddevalla. Anmäl intresse att vara med snarast till Kent Sjöholm (0706-93 41 80), Mats Karlsson (0705-27 55 25) eller Thomas Westlund (0732-45 55 06).

OBS! Till anmälan – som är bindande! – hör förbeställd fika med kaffe och fralla till deltagarna.

**SAMMA DAG** – måndag 28 oktober klockan 17.30–19 – träffas den lokala **anhöriggruppen**. Som brukligt sker det i Bröstcancerföreningens lokaler på Östergatan 1B i Uddevalla. Kontaktperson: Christina Green (0709-42 68 98).

**Tisdag 26 november** vankas gemensamt samtalsmöte plus anhörigmöte på Ryttern i Uddevalla, i båda fallen med starttid klockan 17.30. Temat för kvällens möte kommer att skickas ut senare per e-post till medlemmar i området.

Meddela intresse till någon av kontaktpersonerna (se ovan) så snart du vet att du vill delta.

## BORÅS SJUHÄRAD

### TESTA FRISKIS GRATIS

Fysisk aktivitet och träning har i många studier visat sig vara en viktig del vid cancersjukdom, både under och efter behandlingen. På Kraftens hus i Borås kan du nu gratis komma och prova på olika typer av fysisk aktivitet ihop med ProLiv Väst!

I samarbete med Friskis & Svettis i Borås startar i höst cirkelträning Borås för cancerberörda. Ledare är **Lennart Alsin** från ProLiv Västs styrelse. Vi tränar hela kroppen

med enkla gymmaskiner och redskap, och du tränar i ditt eget tempo. Välkommen!



#### KORT OM TRÄNINGEN

**Var:** Friskishuset i Borås.

**När:** Varje onsdag klockan 13.15 med samling i entrén.

**Kostnad:** Gratis för medlemmar i Kraftens Hus. Medlemsavgiften på 100 kronor kan swishas till 123 209 0090 eller sättas in på bankgiro nr 5206-3369. **Adress:** Asboholmsgatan 12. **Mer info:** Ring Lennart, ProLiv Väst, 0706-76 14 80, eller Carina, Kraftens Hus, 0706-06 70 00.



**MÖTE.** Ordföranden Cecilia Andersson vid kortändan med bland andra ProLiv Västs Lennart Alsin vid bordet.

### Dialog för ökad kunskap

I ett dialogmöte 27 augusti mötte tre politiker från södra hälso- och sjukvårdsnämnden representanter från flera cancerpatientföreningar för att få kunskap om en växande patientgrupp som allt oftare lever med en kronisk sjukdom.

– På dialogmötet var vi överens om att oavsett cancerform är livshändelserna under sjukdomsförloppet

desamma. Vi kan därför se vilka utvecklingsområden som gynnar många, summerade nämndordföranden Cecilia Andersson.

Förutom ProLiv Väst deltog även bröstcancerföreningen Viola Sjuhärad och Lungcancerföreningen i mötet i Kraftens Hus i Borås. Om detta stod att läsa i tidningen efteråt – i Lysekilsposten.

### MC-SVÄNG GAV VÄLKOMMEN SLANT

Vädrets makter bestämde sig för att hota med mörka moln över årets **Charity Run**, som Aktiva mc-åkare i Borås den 18 maj arrangerade för tredje gången. Ett 40-tal läderklädda förare valde ändå att delta och karavanåka banan från Getäng till Viared med stopp vid Hedareds idrottsplats.

Trots något lägre deltagande än tidigare år kunde arrangörerna med **Anders Oscarsson** i täten skicka vidare 15 120 kronor till kampen mot prostatacancer. Merparten av det insamlade beloppet med Prostatacancerförbundets fond som mottagare, men ett bidrag på 3 000 kronor innebar en tacksam slant även till ProLiv Västs lokala arbete.

### TISDAGSSNACKA I KRAFTENS HUS

Av höstens samtalsmöten med ProLiv Väst i Sjuhärad återstår tre träffar 2019: 8 oktober (alltså ej 1 oktober), 5 november, 3 december, i samtliga fall klockan 15–16.30.

Tid och plats är som vanligt första tisdagen varje månad (om inte annat anges), våning 6 i Kraftens Hus. Adress: Simonsland, Viskastrandsgatan 5 i Borås.

Kom och prata av dig om livet och tillvaron med prostatacancer ihop med likasinnade och ta en fika i all enkelhet. **Kontakt:** Lennart Alsin, tel 0706-76 14 80. Välkommen!

## HALLAND

TUREN  
MED PÅ  
TUREN

När kvinnor och män i CaPriN åker på vårresa ändrar vädergudarna regn till solsken. Detta har hänt flera gånger tidigare och även denna söndag den 26 maj.

Resan utgick från Laholm där de första resenärerna klev på. Vidare till Halmstad, Falkenberg, Varberg med sista påstigande i Väröbacka.

En båtresa med M/S Trubaduren – Hisingen runt med skaldjursbuffé – hade lockat en full buss. Vår



Foto: LARS-ÅKE WALTHER

ordförande Bosse kunde hälsa 56 förväntansfulla CaPriNare välkomna. Medhavd matsäck äts på rastplatsen Sandsjöbacka. Matstunden blev lite kylig då solen ännu inte riktigt kommit fram.

Lite smolk i bågaren: Vår chaufför körde till fel kajplats och alla gick till den båt som vi förutsatte var M/S Trubaduren. Så var det inte! Som tur var hade bussen inte kört vidare utan kunde ta oss till rätt kaj för att embarkera fartyget.

Under den fem timmar långa båtturen underhölls vi av den pålästa och kunniga guiden Ingrid samt sångarna Sofie, Totten och Bettan.

Några i sällskapet valde en a la carte-meny som såg väldigt god ut. Men de flesta tog skaldjursbuffén och den uppskattades i högsta grad.

Tiden för bussresan till och från Göteborg fylldes och förgylldes av goda historier och intressanta berättelser.

LARS NILSSON

SCREENINGKVÄLL  
MED EFTERSNACK

Ett 40-tal medlemmar i CaPriN fick den 14 maj möjlighet att lyssna till **Maria Frånlund**, verksamhetschef och överläkare i urologi vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset. På Folkets Hus i Varberg presenterade hon resultaten från sin forskning om möjligheter och risker med prostatacancerscreening (Prostate Cancer Screening: Outcomes and Risk Prediction). Det blev en lyckad kväll med en hel del frågor och diskussioner efter föreläsningen, och vid fiket var det många som passade på att prata med Maria Frånlund lite mer enskilt.

**Fotnot:** En rapport från Maria Frånlunds föreläsning för ProLiv Väst i Göteborg den 23 maj finns på sidan 4.

MYCKET FOLK OCH  
INFO I DET GRÖNA

Festivalen på **Andersbergs** grönområde i Halmstad den 1 juni bjöd på massor av musik och dans från olika kulturer med **Nano** och **Cherrie** i spetsen. CaPriN tilldelades ett eget tält där vi kunde informera besökare om vår sjukdom och vikten av tidig upptäckt, bland annat dem som kommit till vårt land från andra delar av världen. Vi fick också en ny entusiastisk medlem

som har fördelen av att prata flera språk och blev till stor hjälp för oss. Han har själv drabbats nyligen. En mycket lyckad och trevlig eftermiddag.

PSA-BUDSKAP  
PÅ BANAN IGEN

Traditionsenligt var vi de två dagarna 13–14 juli på motorbanan i Ljungby och informerade om CaPriN och prostatacancer vid årets upplaga av **Västskustloppet** i STCC-serien. Det märks att vi har varit där tidigare för många kommer fram och tackar oss för att vi har fått dem att ta PSA-prov, vilket i flera fall har indikerat sjukdom.

## Starkt om cancerkamp

Tre halländska cancerföreningar – Prostata, Bröst och Gyn – slog sig ihop och anordnade en föreläsning tillsammans med Region Halland. 70 personer fick lördagen den 31 augusti på mötesplats Mölle i Falkenberg lyssna till den hisnande resa som journalisten **Pamela Andersson** sedan hon 2012 fick diagnosen hjärntumör.



**HON ÄR** ambassadör för Cancerfonden. Hennes historia, som hon gett ut två böcker om, börjar med att hon trodde sig ha kramp när hon löptränade med en väninna. Sedan följde misstankar om stroke eller epileptiskt anfall och flera undersökningar innan läkaren slutligen gav beskedet: "Du har en

tumör i din hjärna". Pamela bestämmer sig för att kämpa, träna för livet, och få en bra kondition inför en operation där man ska ta bort en del av tumören som går att komma åt. Efter ingreppet blir det strålning och senare även cellgiftsbehandling.

Så småningom får hon besked om att tumören krympt och när TV4 ska göra en direktsändning 2016 för cancergalan får man följa med

Pamela till ett återbesök hos läkaren där det visar sig att tumören är borta!

**I DAG MÅR** Pamela bra och uppmanar publiken att njuta av livet, inte försöka förändra det som inte går att påverka utan ta hand om sig själv och sina nära och kära.

BO KJELLSTRÖM

## I BACKSPEGELN

Foto: LARS-ÅKE WALTHER

Cirka 150 motorcyklar hade mött upp i det fina försommarvädret för evenemanget Bolmen runt 25 maj. Allt överskott från startavgifter och försäljning skänker Bolmen runt till prostatacancerforskningen.

AKTIVITETER I  
HALLAND I HÖST

## 23 SEPTEMBER

**Styrelsemöte** kl 14.00. Lokal: Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

## 28 SEPTEMBER

**Näringslivsmässa** i Laholm.

## 30 SEPTEMBER

**Travkväll** på Halmstad Travbana från kl 17.30.

## 9 OKTOBER

**Dialogmöte** kl 19.00 på Alla Hjärtans Hus i Halmstad med läkaren Thomas Rountos och Charlotta Ljungberg, sjuksköterska.

## 14 OKTOBER

**Styrelsemöte** i Halmstad Husknuten kl.14.00 på "10-an" HSO-lokalen.

## 4 NOVEMBER

**Styrelsemöte** kl 14.00. Lokal: Alliansen Varbergs Boulehall på Stenåsavägen.

## 10 NOVEMBER

**Fars Dag-manifestation** på Gekås Ullared.

## NOVEMBER-DECEMBER

**Mustaschkampen** med försäljning av mustascher med mera.

## DECEMBER

**Höstresa** – datum och resmål kommer att meddelas senare.

## 10 DECEMBER

Terminsavslutning med årets sista **styrelsemöte** i Halmstad. Tid: kl 14.00.

## LÖSRYCKT & NOTERAT



### DELILA EN AV ELVA SOM LIONS PRISADE

Forskaren **Delila Gasi Tandefelt**, tillika medlem i ProLiv Västs styrelse, mottog i maj 300 000 kronor i forskningsbidrag från Prostatacancerförbundet. I samma vecka gav **Lions Cancerfond Väst** sammanlagt 3 miljoner kronor att dela på för elva cancerforskare i regionen, däribland vår Delila.

Vid en ceremoni den 15 maj i Jubileumsklinikens hörsal på Sahlgrenska tilldelades pris-tagarna gåvobrev och minnescheck och fick tillfälle att på ett lättillgängligt sätt beskriva sin forskning och vad anslagen planerats användas till. I Delilas fall handlade det om "Genetisk tumörkaraktisering av plasma-DNA för behandlingsprediktion av prostatacancer". Lätt som en plätt.

Sedan 2011 har drygt 13 miljoner kronor samlats in till Lions-fonden och fördelats till 71 lokala projekt. Mag-tarmcancer och prostatacancer är de två diagnoser som fått mest, vardera cirka 2 miljoner.

### PENNA OCH PAKET ATT STÖDJA MED

ProLiv Väst fyllde 25 förra året och det manifesterades bland annat genom ett litet jubileumspaket innehållande en 25-årspenna, reflex och mustaschnål eller blå band, till det facila jubileumspriset 99 kronor. Funkar fortfarande fint som julklapp – **ProLivNytt** 25-årsjubilerar ju som bäst! – och som bidrag till ProLivs verksamhet att sprida information om vår sjukdom och ge stöd åt drabbade. Sätt in pengarna på plusgiro **920 92 34-5** eller swisha till **123 515 1311**. Skriv "JUBEL" som meddelande så kommer jubileumspaketet på posten!

### VÄLKOMMEN MED I FIGHTEN

Redan har helsidesannonserna i Aftonbladet och Svenska Dagbladet börjat dyka upp inför kulmineringen i november: Mustaschkampen är här igen, för femte året, och som vanligt större än tidigare. I år slår man till med temat kvinnliga



boxare och parollen **The Fight Never Stops**. ProLiv Väst kommer hyfsat laddade inför årets Mustaschbatalj, med pins och närvaro och diverse muntrationer i ett antal butiker, köpcentra med mera runt om i regionen. Du som läser detta är mer än välkommen att bidra med stöd från ringhörnan. Join the Fight!



### I STÄLLET FÖR ATT STICKA SIG

Erektildysfunktion och impotens till följd av behandling för prostatacancer kan solka livsglädjen över att ha blivit botad, och vara svårt att rå på. Tabletter har ingen effekt, pump känns kanske omständligt och generande, och tanken på injektioner i penis är helt enkelt bara för mycket? Då kan det vara läge att prova **Vitaros**, en tämligen ny produkt lite i skymundan hittills.

En droppe kräm appliceras i urinrörets mynning med en liten plastspruta (inga nålstick), med i många fall snabb och god effekt rapporterad. Den aktiva ingrediensen **alprostadil** är samma som i injektionsmedlet Caverject. Försöka duger – hör med din läkare om du tror det kan vara något för dig.



**BREDDAR CANCERKAMP.** UOMO förenar prostatacancerförbund i 27 länder.

### EUROPEISK ENKÄT FÖR BÄTTRE LIV

Som medlem i en prostatacancerförening har du troligen nyligen fått ett erbjudande i din epost om att delta i en stor patientenkät från **UOMO**. Det är en central organisation som övergripande förenar 27 europeiska länders prostatacancerförbund, från Armenien till Spanien. Gör gärna det, delta med dina svar alltså.

Syftet med undersökningen är att förstå vilken inverkan cancer har på kvaliteten på ditt vardagsliv. Detta för att kunna stärka underlaget i frågan om biverkningar vid behandling av prostatacancer, som i många fall leder till inkontinens och nedsatt sexuell funktion.

De sammanlagda resultaten av patienternas upplevelse av sin situation kan publiceras i medicinska tidskrifter runt om i Europa för att förbättra livet för dem som lever med cancer. **Stig Lindahl** från Uppsalas prostatacancerförening är mångårig svensk representant i UOMO:s styrelse. Stig nås på epost **pcfuppsala@gmail.com** om du undrar över något.

Länk till enkäten:  
<https://www.qualityoflivesurvey.co/wix/p1874284546.aspx>

# OCH NU BLIR DET FOKALA NYHETER

**Kvartalsmöte:** Torsdag 7 november kl 18-20.30  
● Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Alternativa behandlingar av prostatacancer för något av en tillvaro i marginalen. Den vetenskapliga evidensen saknas. Bjuds patienten en valmöjlighet gäller den mellan operation och strålning. Frysning, ultraljud, värme, stötvåg med mera – i vårdprogram och riktlinjer nämns de nästan inte alls.

Men även i Sverige söker sig årligen ett antal patienter till dem, både som alternativ för botande behandling eller aktiv monitorering, och

som åtgärd mot sexuella och andra biverkningar som inneburit sänkt livskvalitet.

Med hjälp av kvällens föreläsare, överläkare **David Robinsson** från urologen i Jönköping, försöker vi på kvartalsmötet ta ett uppdaterat, samlat

grepp om de så kalla fokala metoderna. Vilka är de? Var finns de? Vad innebär de? Är de dyra? Och kanske framför allt: Är de bra?

Allmänt möte. Kom i tid. Välkommen till en högtintressant kväll i marginalen!



## ... OCH TRE GÅNGER SNACKCAFÉ

**När:** Fredag 4 oktober, måndag 4 november, onsdag 4 december **Hur dags:** kl 12-14  
**Var:** Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Just det! Tre tillfällen återstår i höst att komma och ta en fika, träffa likasinnade, ställa frågor du grunnar på om prostatacancer och livet och kärleken och sånt som hör därtill. Och varje gång med datumet den 4:e i varje månad. Lätt att komma ihåg!

Här är det högt i tak, en hel del skrätt och gärna ohängd galghumor. Kanske är du ny och vill mest lyssna på de andra? Helt ok, det med. Fikat bjuder vi på, tuggat får du själv stå för. **VÄLKOMMEN!**

### OBS! INSTÄLLT

För få anmälningar, reseföretag i konkurs, tider som inte funkar. ProLiv Västs reseplaner för medlemmarna har det senaste året drabbats av upprepade bakslag. Ingen medlemsresa nu i höst, alltså. Vi tar nya resetag till våren!



”

Vi har många  
som aldrig satt sin  
fot i en tränings-  
lokal tidigare,  
men som blir  
helt frälsta.

– i Växjö har  
cancer + träning  
slagit an hos  
patienterna