

# PROLIVNYTT



Informationsblad från prostatacancerföreningen ProLiv Väst • Nummer 81 • Maj 2015 • Årgång 21

## LEDARE

Välkommen  
till nya  
tidningen!

## HALLAND

Urologisk  
koncentration

## INSÄNT

Ingen tipsade  
om skyddet

# PROFESSORN

SLÅR HÅL PÅ ANTIOXIDANT-MYTEN

BILD: ANDERS HANSSON

## INNEHÅLL

### FÖRBUNDET LA UT KURSEN

Lars G Eliason blev hedersledamot när stämman tog båten.

4

### NYA ANSIKTEN PÅ CAPITOL

De kom in i styrelsen när ProLiv Väst hade årsmöte på den gamla biografen.

5



### UTMANAREN

Professor Martin Bergö om mytbildningen kring antioxidanter, fria radikaler och cancer.

6-11

### SÅ BLIR UROLOGIN I HALLAND

Verksamhetschefen informerade på CaPriNs årsmöte.

13

### SKYDDET SOM GAV FRIHET

Efter nio år fick Björn Lundell äntligen ett droppskydd som håller måttet.

14

### ProLivNytt

**Ansvarig utgivare:** Christer Petersson

**Redaktör:** Anders Hansson, 0732-31 40 10

**Formgivning och layout:** Stefan Renström, TardiSign

**Tryck:** Billes Tryckeri, Mölndal 2015

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

**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

# DIN NYA PROLIVNYTT

Bästa läsare!

Du läser just nu det första numret av nya ProLivNytt. Nummer 81, tjugoförsta årgången. Sannolikt är du medlem i ProLiv Väst och tillhör du den stora skaran trogna läsare av medlemstidningen så noterar du förändringen. Vad är detta?

Så brukar det grymtas när läsvanorna rubbas. För något konservativare än inbitna tidningsläsare finns inte. Allt ska vara som det alltid varit.

Säger i varje fall myten.

Ja alltså, när det gäller ProLivNytt kanske det inte behöver vara exakt som för 20 år sedan, när bladet var ett häfte med fotokopierade svartvita A4-ark med text. Alltigenom upprörande var det nog inte heller att införa fyrfärgstryck efter tolv år, 2007. Eller att två år senare, 58 nummer efter starten, flytta ledaren från framsidan till baksidan av sidan 1. Och ha en bild på förstasidan.

Läsare brukar vara hyfsat snabba att ta till sig och gilla sådana tilltalsförändringar som tidens obevekliga gång för med sig.

Sedan förra hösten går ProLivNytt inte bara ut till alla de tusen medlemmarna i ProLiv Väst utan även till samtliga nydiagnosticerade med prostatacancer i Västra Götaland.

Och de är faktiskt ännu fler, drygt 1 300 per år.

Kanske är du en av dem. Som för första gången läser ProLivNytt och sen för alltid kommer att förknippa tidningen med just detta format, tilltal och utseende. Och som du för övrigt kanske känner igen från någon

av 2000-talets nystartade tidskrifter: Offside, Filter, Språk, Klurigt, Hunger, Filosofi, Skriva, Psykologi, Good News och till och med stabila veteranerna Forskning & Framsteg och National Geographic.

I dagens mediesamhälle är det mest feta fondplaceringserbjudanden, glassiga fastighetsprospekt och digra bolagsredovisningar som produceras för att passa i det lite högdragna gamla A4-formatet 210 x 297 mm.

På årsmötet förra månaden presenterades ett provtryck av nya slimmade ProLivNytt som folder, med tillhörande enkät om förändringen, för de närvarande. Plus eller minus? Flipp eller flopp? Omdömena gick från "värdelöst" till "jättebra" och det mesta däremellan, fördelat fifty-fifty mellan polerna faktiskt.

*”Lite modernare, lite behändigare, lite närmare än förr, men lika informativ och lika angelägen, lika mycket din tidning.”*

Och när det är utslagsröst så vinner alltid jättebra över värdelöst.

Därför, kära läsare, hoppas jag att du ser de oförändrat positiva ambitionerna i ProLivNytt – lite modernare, lite behändigare, lite närmare än förr, men lika informativ och lika angelägen, lika mycket din tidning.



ANDERS HANSSON ● REDAKTÖR

För ProLivNytt ska vara medlemmarnas tidning. Inte bara att läsa, även att skriva. I detta nummer finns två exempel vi vill ha fler av, ofta. Det är starka saker: Thomas berättar på ett gripande sätt om sin kamp mot ångesten kring cancerdiagnosen. Och Björn skriver om frihetskänslan att efter nio år äntligen få rätt hjälp mot inkontinensen.

Och så refererar ProLivNyts förra redaktör Åke Lindgren den lätt omtumlande föreläsningen av Martin Bergö om kosttillskotten och de ombytliga antioxidanterna. Stor rysare på cellnivå! ■

# STÄMMAN GICK TILL SJÖSS

Ett 80-tal delegater från 26 patientföreningar runt om i Sverige samlades den 20 april på Viking Line-terminalen i Stockholm för att under två dagar delta i Prostatacancerförbundets årsstämma.

Den avhölls vartannat år. ProLiv Väst representerades 2015 av Carl-Åke Ahlquist, Anders Hansson och Christer Petersson. Barbro Eliason och Lars G Eliason var speciellt inbjudna.

Det hela började med att Prostatacancerförbundets Hedersutmärkelse delades ut till Sten Nilsson, professor vid Radiumhemmet och Karolinska Institutet i Stockholm. Lars G Eliason, tidigare ordförande i ProLiv Väst och även tidigare ordförande i Prostatacancerförbundet, utnämndes till hedersledamot i förbundet.

**ETT AKTIVITETSTORG** som ska stärka föreningarna i deras arbete var nästa punkt på dagordningen medan färjan stävade mot Åland. Deltagarna delades upp i grupper som besökte följande stationer:

1. Så kan föreningarna rekrytera fler medlemmar.
2. Så kan våra föreningar få fler styrelsemedlemmar.
3. Så startar man en närstående-grupp/samtalsgrupp.
4. Så kan föreningarna bli bättre på patientinflytande.



**LARS G ELIASON** åhör sin forne förbundspartner Lars Oluf Strandberg vid hedersutnämmandet.

5. Så kommer föreningarna igång med kunskapspaketet.

6. Nätverk för utbyte av idéer mellan föreningarna.

Här fick vi föreningar en hel del tankar och information att ta med oss hem.

**ETT AXPLOCK** ur Prostatacancerförbundets digra årsredovisning:

Prostatacancer är Sveriges vanligaste cancerform och den som tar flest mäns liv. Mer än 90 000 män lever med diagnosen och cirka 9 000 får diagnosen varje år. 1 200 fall upptäckts för sent för att botande behandling ska

vara möjlig och 2 400 avlider årligen av sjukdomen.

Under 2014 delades det ut 2 348 800 ur fonden mot prostatacancer.

Förbundets hemsida, som flera lokalföreningar anslutit sig till, ökade under året från 45 000 besökare till 240 000 besökare.

Medlemsantalet i prostatacancerföreningarna har de senaste fem åren ökat med nästan 50 procent. Men fortfarande är bara cirka tio procent av alla prostatacancerdrabbade med i någon förening.

CHRISTER PETERSSON

# ÅRSMÖTET GICK PÅ BIO

Lördagen den 21 mars 2015 hölls årsmöte i ProLiv Väst med Lars Eliason som ordförande och Åke Lindgren som sekreterare. Plats var biografen Capitol i Göteborg.

Christer Petersson föredrog verksamhetsberättelsen för år 2014. Därefter gick föreningens kassör Jan Trönsdal igenom ekonomin. Årssammanställningen visade på ett överskott på drygt 224 000 kronor.

Det noterades att föreningens medlemmar har betalt in 43 650 kronor i extra bidrag. Dessutom har föreningen fått 50 900 kronor i gåvor bland annat i samband med begravningar.

**SEDAN VAR DET** dags för revisor Bengt Ljunggren att läsa upp revisionsberättelsen. Han tillstyrkte att årsmötet fastställer den ekonomiska årsammanställningen för verksamhetsåret 2014 med tillhörande balans- och resultatrapporter per den 31 december 2014 samt att årsmötet beviljar styrelsen ansvarsfrihet för räkenskapsåret.

Detta blev också årsmötets beslut.

Christer Petersson redogjorde sedan för innehållet i förslaget till verksamhetsplan för 2015. Jan Trönsdal presenterade förslaget till

budget för samma tid. Också dessa handlingar fick årsmötets godkännande. Anders Hansson berättade om arbetet med förnyandet av föreningens logotyp och informationsmaterial och tidningen ProLivNytts omdaning.

Slutligen valde årsmötet styrelse för 2015. Det blev om-

val av alla ordinarie ledamöter utom Eric Johansson, som avböjt. I hans ställe valdes tidigare suppleanten Börje Larsson.

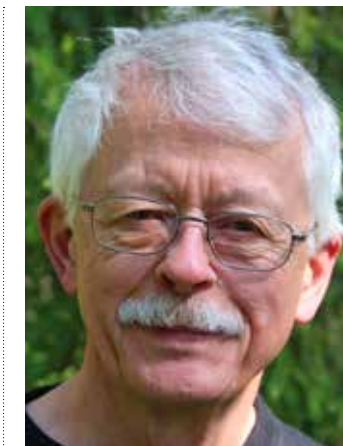
Anders Hansson omvaldes som suppleant för år 2015. Dessutom valde årsmötet två nya suppleanter, Björn Lundell och Inge Nilsson. ■

## Styrelsens nya om sig själva



**INGE NILSSON**

– Bor i Surte, pensionerad från Räddningstjänsten Storgöteborg efter 37 års tjänstgöring, med golf som en stor passion i livet. 67 år. Tittar hellre framåt än bakåt. Med eget hus, en 90-årig mor också med eget hus, barn och barnbarn och en del resor både med husvagn och på annat sätt, så finns det inga fritidsproblem.



**BJÖRN LUNDELL**

– Född och uppvuxen i Stockholm, läst flygteknik på KTH. Bor sedan 1975 i Göteborg, men tillbringar numera sommarhalvåret på Gotland. Är 72 år. Arbetat större delen av arbetslivet med krocksäkerhet, huvudsakligen på Volvo Personvagnar. Intressen flyg, rymd, teknik, politik, miljö, kultur, natur, snickeri, och att odla och fixa på vårt torp.

- Antioxidanter skyddar mot cancer. Den uppfattningen har skapat en mångmiljardmarknad för dyra kosttillskott.
- Men det finns ett problem: skyddet är inte vetenskapligt belagt. Antioxidanter kan även ha motsatt effekt, menar Martin Bergö, professor vid Sahlgrenska i Göteborg. SIDORNA 8-11 >

# Martin Bergö spräcker **MYTEN** om antioxidanterna



## RAPPORT

**M**artin Bergös forskargrupp håller på med kärlo- och hjärtsjukdomar, reumatism och inflammationer, men i huvudsak är forskningen inriktad på cancersjukdomar.

Antioxidanter och cancer var inte alls något hans forskargrupp valde att studera utan något de i princip ”ramlade över”, men som nu har stort fokus i deras forskning.

I litteraturen finns ett träsk av motsägelsefulla data. Bakgrunden är att det i samhället sedan länge har funnits en ”dogm” om sambandet mellan fria syreradikaler och cancer.

De fria syreradikalerna är väldigt små och kortlivade molekyler som bildas i alla celler som använder syre. Ofta är det så att de saker de reagerar mot förstörs eller skadas. Sker då detta inne i cellkärnan, där vårt DNA finns, kan det leda till skador på vår arvs massa, vilket i sin tur kan orsaka cancer.

Bildandet av fria radikaler kan också stimuleras av vår föda och vår miljö, till exempel joniserande strålning eller UV-strålning och luftföroreningar.

**UNDER MILJONTALS ÅR** har hos människan utvecklats ett system som gör att cellen kan bilda egna antioxidanter. Så

när det bildas fria syreradikaler i cellen finns det ett effektivt försvarssystem.

På 60- och 70-talet visade forskning att befolkningsgrupper som äter mycket frukt och grönsaker löper mindre risk att drabbas av vissa typer av cancer. Slutsatsen blev att eftersom frukt och grönsaker innehåller mycket antioxidanter måste det vara dessa som skyddar mot cancer.

Detta har skapat en miljardindustri med kosttillskott och vitaminprodukter som innehåller antioxidanter. Men tyvärr visar inga tydliga forskningsresultat att antioxidanter skyddar mot cancer.

**DET HAR GJORTS** tusentals, om inte tiotusentals studier om detta. Martin Bergös grupp har gått igenom alla de stora publicerade kliniska studierna om antioxidanter. Ett absolut krav på en sådan studie är att man tar ett stort antal personer och slumpvis väljer ut vilka som ska få en behandling med det aktuella läkemedlet eller inte. Vare sig forskaren eller försökspersonen får veta om personen får läkemedlet eller placebo.

Martin Bergös forskargrupp har funnit att ingen av de studier de har gått igenom entydigt visar att antioxidanter skyddar mot cancer. Tvärtom finns det studier som visar att

### Martin Bergö

■ Studerade från början till läkare i Umeå. Insåg ganska snart att han ville forska.

■ Bodde en tid i USA men återvände sedan till Sverige och bildade då en forskargrupp på Sahlgrenska i Göteborg. Där har han nu varit i 10 år.



**PROFESSOR** Martin Bergö, Göteborgs Universitet, redogjorde för sin forskning om antioxidanter och hur dessa påverkar cancer, vid årets första kvartalsmöte, som också var ProLiv Västs årsmöte.

tillskott av antioxidanter ökar risken för cancer.

Ett exempel är en finsk studie från 1994, över tiotusentals rökare. Av dessa fick ett antal betakaroten, en ganska kraftfull antioxidant, medan övriga fick placebo.

– Det visade sig att de som fått betakaroten löpte en ökad risk för lungcancer. Studien fick avbrytas i förtid, eftersom det inte var etiskt försvarbart att fortsätta. Man kunde dock inte hitta orsaken till varför betakarotenet hade medfört en ökad risk för lungcancer, säger Martin Bergö.

I en studie från 2001 fick 70 000 män i medelåldern äta E-vitamin. Även denna fick avbrytas, då det visade sig att de hade fått en ökad risk att få prostatacancer.

Trots dessa studier har användningen av kosttillskott i form av antioxidanter ökat.

**HITTILLS HAR** ingen kunnat ge en förklaring till denna ökade risk för cancer vid tillskott av antioxidanter. Det är just denna fråga Martin Bergös forskargrupp kanske funnit svaret på.

Hypotesen man utgått från är att om man sänker nivåerna av fria syreradikaler i cancer-cellerna ökar tillväxthastigheten hos dessa.

Genom att studera enskilda cancerceller har man funnit

att den mutation som uppstått genom påverkan från fria syreradikaler också leder till att produktionen av cellens egna antioxidanter ökar. Detta i sin tur leder till att nivån på de fria syreradikalerna minskar samtidigt som cancercellen växer fortare.

**MARTIN BERGÖ** menar att frågan om antioxidanter skyddar mot cancer är felställd. I stället bör man ställa två olika frågor. För det första: kan antioxidanter skydda en tumörfri person från att utveckla cancer i framtiden?

För det andra: Hur påverkar antioxidanter tillväxten av en redan etablerad cancercell? De motsägelsefulla resultaten av de forskningsstudier som gjorts när det gäller antioxidanterns betydelse för cancer kanske beror på att några av försökspersonerna bär på odiagnostiserade tumörer, medan andra är friska.

I **FORSKARGRUPPENS** studie har man fokuserat på frågan om antioxidanterns påverkan på redan etablerade cancerceller. I studien används genetiskt modifierade möss, där man har stoppat in mutationer i musens arvsmassa som gör



att den drabbas av lungcancer. De utvecklar då exakt samma typ av lungcancer som hos människan.

– Efter en tid, när mössen har börjat utveckla cancerceller i lungan, ger vi dem tillskott av antioxidanter i form av ett läkemedel som heter acetylcystein, som för övrigt ges till KOL-patienter för att motverka slembildningen i lungorna, säger Martin Bergö.

Efter tolv veckor avlivas mössen och så mäter man cancercellerna i lungan. Då visade det sig att de möss som hade fått tillskott av acetylcystein hade fått större och mer avancerade lungtumörer.

Studien har också gjorts med tillskott av E-vitamin, som också är en antioxidant, och resultatet blev då exakt detsamma. Slutsatsen är att det måste vara dessa

ämnenas gemensamma cancer-oxidiserande effekt som orsakar cancercellernas snabba tillväxt.

– Denna slutsats stöds också när vi tittade på överlevnaden. De möss som hade fått tillskott av antioxidanter i form av acetylcystein eller E-vitamin levde i genomsnitt bara hälften så länge som de möss som inte fått denna behandling.

**DEN FRÅGA** man då måste ställa sig är vad antioxidanterna gör med tumören. Vad händer till exempel med nivåerna av fria syreradikaler i cancercellen? I en normal lungcell är nivåerna av fria syreradikaler ganska höga, vilket är naturligt eftersom det finns så mycket syre i lungorna.

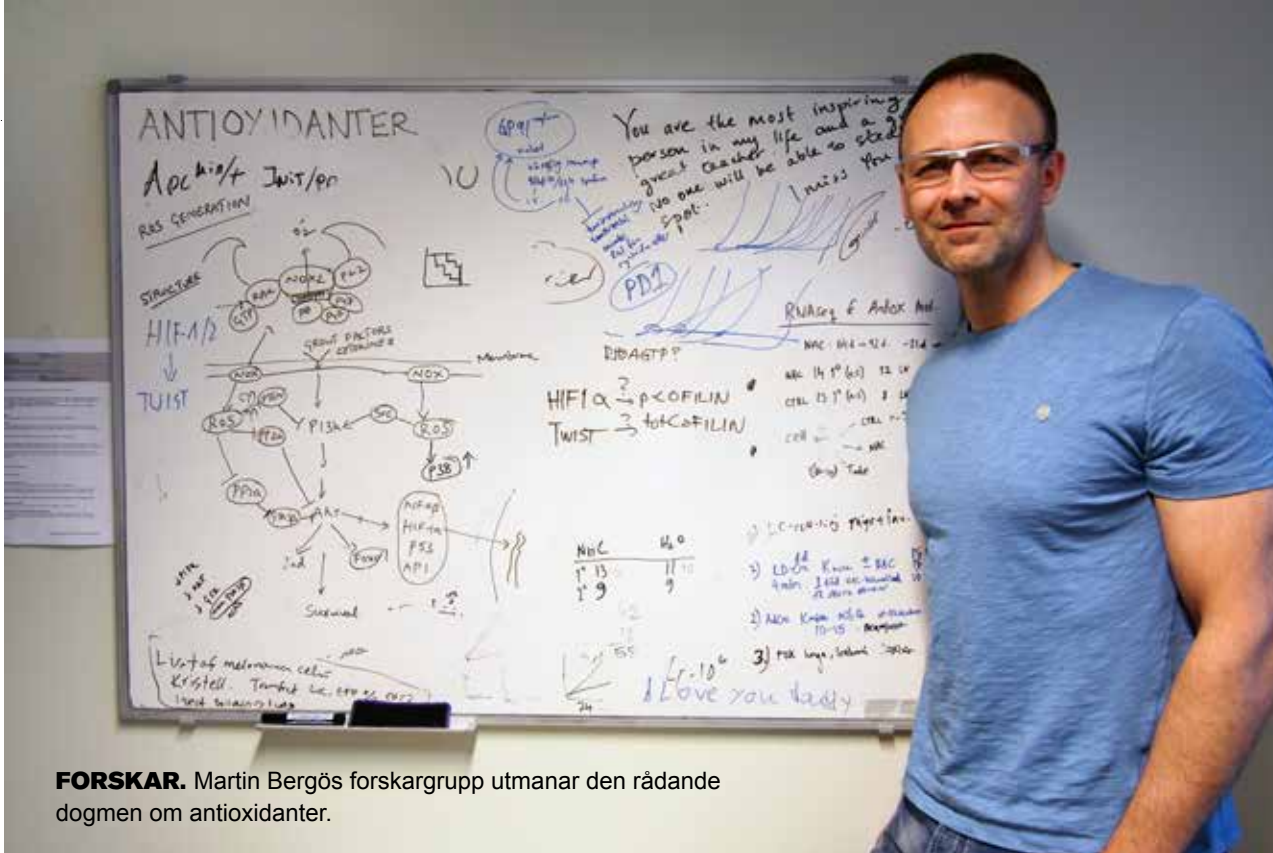
– Vi mätte dessa nivåer i cancerceller hos de möss som inte hade fått något tillskott av

antioxidanter och fann då att dessa var lägre än i friska lungceller. Förklaringen till detta är att cancercellerna själva tillverkar egna antioxidanter, som gör att de fria radikalerna minskar. Men hos de möss som fått extra tillskott av antioxidanter hade nivåerna av fria radikaler minskat ännu mer.

Detta går emot dogmen att fria radikaler inte bara orsakar cancer utan att de dessutom påskyndar tillväxten av cancer.

**DET ÄR KÄNT** att fria radikaler orsakar DNA-skador samt att antioxidanter sänker nivåerna av fria radikaler. Men man vet också att antioxidanter sänker nivåerna av DNA-skador i tumörcellerna. Dessa DNA-skador aktiverar samtidigt ett av kroppens viktigaste försvar mot tumörer: proteinet P53.

Hypotesen blir att när



**FORSKAR.** Martin Bergös forskargrupp utmanar den rådande dogmen om antioxidanter.

antioxidanterna sänker nivån fria radikaler i cancercellerna och på DNA-skadorna dessa orsakat leder detta till att P53 inte längre aktiveras. Det gör att det inte finns någon hejd för hur fort tumören kan växa.

För att se om denna hypotes också stämmer för mänskliga lungtumörceller har man i studien odlat sådana celler i cellodlingskålar.

– Det visade sig att när vi tillförde antioxidanter till dessa cellodlingar så växte cancercellerna snabbare, det vill säga att celldelningshastigheten ökade markant. Tillförseln av antioxidanter i de mänskliga cancercellerna stängde av P53.

**FORSKARGRUPPENS STUDIE** leder till en uppdaterad dogm när det gäller fria syreradikaler och cancer. Det är att de fria radikalerna både kan orsaka cancer, men att de också kan bromsa tillväxten av en redan etablerad cancer.

Antioxidanter kan alltså ha en skyddande och förebyggande effekt mot cancer genom att motverka fria syreradikalens skadliga inverkan på våra celler. Men detta gäller bara friska människor.

**FRÅGAN FÖR** kosttillskottsindustrin och för oss människor blir då hur man ska

använda kosttillskott, eftersom ingen vet om man bär på odiagnostiserade cancercellerna. När det gäller prostatacancer har nästan alla 80-åriga män sådana cellförändringar i prostata.

Slutsatsen blir att det inte går att ge några rekommendationer över huvud taget när det gäller kosttillskott i form av antioxidanter.

På en publikfråga om man då ska undvika kost som är rik på antioxidanter, som broccoli och granatäpple svarade Martin Bergö att det forskargruppen har studerat är *extra* tillskott av antioxidanter. Studien handlar inte om antioxidanter i den vanliga kosten och det finns ingen som helst anledning att undvika att äta normala mängder broccoli och andra livsmedel som är rika på antioxidanter.

**MARTIN BERGÖ** avslutade med att peka ut de nya frågeställningar som hans grupp ställs inför med anledning av de resultat deras studie har gett. Bland annat kommer man att studera KOL-patienter, som har en högre risk att drabbas av lungcancer och som behandlas för sin KOL med antioxidanten acetylcystein.

En annan forskningsfråga är att antioxidanteffekten tycks gälla även vid malignt melanom. Hud- och solkrämer innehåller ofta stora mängder antioxidanter.

## ■ Här finns mer

Referatet har kortats något. Läs hela texten på [www.proliv.com](http://www.proliv.com).

## CHEFEN OM NYA UROLOGIN

Cirka 25 medlemmar kom till CaPriNs informationskväll då verksamhetschef Nils Crona vid Region Halland informerade om den nya organisationen inom urologin.

Urologavdelningen på Halmstads Sjukhus flyttade den 2 februari till Varbergs Sjukhus. Men den halländske urologpatienten behöver inte vara orolig, det här ska vara ett steg mot bättre urologisk vård.

Operationer och urologisk vård som kräver att man läggs in kommer hädanefter i huvudsak att utföras i Varberg. Anledningen är helt enkelt att man anser att patientunderlaget är för litet för att upprätthålla specialiserad kvalitativ vård på två olika platser i Halland.

**MEN FLYTTEN** innebär inte att det är helt slut på urologisk vård i Halmstad. Diagnostik, provtagning och efterbehandling som cellgiftsbehandling utförs i Halmstad även i fortsättningen.

I klartext betyder det att man som boende i Halmstad med omnejd söker vård i Halmstad. Är det akut gäller Halmstad.



**NILS CRONA**, verksamhetschef vid Region Halland informerade om urologins nya organisation. Hans Zetterling lyssnade.

### ■ Gör en koncentration av värden att säkerheten förbättras?

– Ja, svarar Nils Crona, de operationer som görs i Kungälv ska göras där även i fortsättningen.

### ■ Finns det några nackdelar med att ha operation och slutna vård på ett ställe?

– Bara avståndet i så fall.

### ■ Varför valde man Varberg och inte Halmstad?

– Det är trängre i Halmstad. Vi hade aldrig fått loss en så stor och fin vårdavdelning där.

I Varberg finns en bra röntgen- och operationsavdelning.

**SAMMANFATTNING:** All slutna urologi samlas på nya avdelning 2A i Varberg, som rymmer 21 vårdplatser med möjlighet till ytterligare fem. Urolog- och kirurgiavdelningen i Falkenberg är stängd.

Nils Crona meddelade också att det nu finns cirka 50 akut-sjukhus i Sverige. Danmark har 18, och om tio år finns det troligen endast ett sjukhus i Halland.

HANS ZETTERLING



**STYRELSEN.** Hans Zetterling, Lars Nilsson, Gert-Ove Abrahamsson, Erling Ottosson, Knut Lawesson, Lars Axelsson, Sven-Eric Carlsson, Sten-Olov Nilvall. Saknas på bilden gör Håkan Svensson, Morgan Bäck och Robert Nordström.

## HÄR ÄR NYA STYRELSEN

Prostatacancerföreningen i Region Halland, CaPriN, har haft årsmöte på Café Strandgatan 20 i Halmstad.

Till ordförande omvaldes Lars Axelsson. Två nya styrelsemedlemmar valdes in: Erling Ottosson och Lars Nilsson från Varberg. Björn Molin

och Rolf B Johansson avgick ur styrelsen och avtackades efter lång och trogen tjänst.

Både före och efter årsmötesförhandlingarna och kaffet underhöll 40-talisterna med åhöraranpassad och uppskattad musik.

## CaPriN-pass på mässan

Seniormässan i Varberg är en populär mäsasom CaPriN den 26 februari deltog i för femte gången.

Föreningen bjöd medlemmarna på inträdet som tidigare år.

Triple & Touch underhöll från scenen medan medlemmarna sålde nålar, skraplotter och besökarna spelade på "chokladhjulet".

Vinsterna bestod av CaPriN-prylar och godis.

Sammanlagt var man ett tiotal som skötte monteruppdelade på ett förmiddags- och eftermiddagspass.

### ■ Här finns mer

Gå in på [www.hn.se](http://www.hn.se) under Varberg så finns där mera text och bilder.

## Anhörig- mötena igång

De första anhörigmötena i CaPriN hölls i Folkets Hus i Varberg den 18 februari och i Halmstad på Husknuten den 11 mars. Ytterligare ett möte har hållits i bägge städerna och ett tredje kommer att hållas innan sommaruppehållet.

Syftet med anhörigrupper är att få träffas, byta erfarenheter och stödja varandra. En vanlig reaktion från närstående är: "Ingen frågar hur jag mår."

**MED HJÄLP** av Barbro och Lars G. Eliasson, båda aktiva i Pro Liv Väst, fick vi en hel del information hur det gått för Göteborg med anhörigsamtal.

Ambitionen är att vi skall försöka vidmakthålla anhörigmöten i Varberg och Halmstad samt fortsätta under hösten.

**NÄSTA MÖTE** i Halmstad är den 27 maj. De som leder de två grupperna är Gunn Zetterling (035-15 81 13) i Halmstad och i Varberg Ingrid Ottosson (0340-434 66). Alla som vill delta i någon av grupperna är välkomna! Anmäl intresse till respektive ledare.

## Skyddet som gav ny frihet

I somras såg jag en annons i Prostatanytt för ett alternativ till de absorberande inkontinensskydden. Jag ringde företaget och fick några prover på deras produkter.

Skydden (Conveen) består av urindroppssamlare och urinuppsamlingspåse. Droppsamlaren fästs på penis, liknar en liten kondom som rullas på och har ett klister som gör att den sitter kvar. Den ansluts via en slang till uppsamlingspåsen, som fästs med band på benet. Påsen är mycket lik den jag hade tillsammans med katetern under de första två veckorna efter operationen.

**EFTER EN** inkörningsperiod på ett par veckor, med mycket kalsong- och byxsvätt, fick jag det att fungera bra. Mest problem hade jag när jag hade påsen på låret, det fungerade inte alls bra, den gled bara ner, och var svårare att tömma. Först när jag flyttade ner urinuppsamlingspåsen till vaden fungerade det bra.



### Hör av dig om vården!

Har du synpunkter kring prostatacancer vården, beröm eller kritik? Hör av dig till Karl-Erik Gustavsson! Han sitter i ProLiv Västs styrelse och är kontaktperson för föreningens medlemmar. Karl-Erik når du på telefonnummer 031-49 36 57 eller på e-post [karlerikgustafsson@telia.com](mailto:karlerikgustafsson@telia.com).

**GER LIVSKVALITET.** Påsen töms med en liten ventil nere vid fotleden. Det kan enkelt göras på toa eller på en lite diskret plats utomhus.



BILD: BERIT LUNDELL

**JAG ÄR MYCKET NÖJD** med dessa skydd. De innebär för mig avsevärt mycket enklare hantering, även om det tar en liten stund att "rigga upp" på morgonen. Jag tömmer påsen genom att öppna en ventil nere vid fotleden. Det kan enkelt göras på en toalett eller lite diskret på lämplig plats utomhus. Jag slipper oro för läckage med absorberande skydd.

Uppsamlingspåsen rymmer också mycket mer urin än ett absorberande skydd, så den behöver inte tömmas lika ofta. Det var ofta svårt att känna när det var dags att byta absorberande skydd.

Nu känner jag av tyngden på

påsen när det är dags att tömma den, och det långt innan den blir full.

**DE NYA SKYDDEN** innebär också en annan sorts frihet. Längre utlandsresor har tidigare inte känts möjliga. Det har varit många skydd jag fått ta med i väskan på bara veckolånga resor.

Jag kan inte låta bli att undra varför jag under så lång tid varit ovetande om detta alternativ. Vad jag vet har jag inte fått någon information om dem från urologen där jag opererades och varit patient under snart nio år.

BJÖRN LUNDELL

## MIN SKRÄCK för diagnosen

### – tankar kring vad ett cancerbesked kan innebära

Som alla växter som vänder sig mot solljuset har vi behov av kärlekens & vänskapens ljus. Utan det sjunker vi ned i ångest och depression ...

För snart 1 1/2 år sedan, fick jag min diagnos "aggressiv spridd prostatacancer med metastaser i ryggen". Nu ett och ett halvt år senare – även med dottertumörer ...

Det bästa för mig: att du hör av dig (det är bara handlingen som räknas)!

Det sämsta: kom inte med oombedda goda råd! Lyssna, ifrågasätt inte ...

Det är faktiskt inte så enkelt att ha cancer. Även om man ser frisk och pigg ut finns ångesten där.

**S**om cancersjuk blir man helt plötsligt så tacksam för ingenting. Klart man är tacksam att man lever – men hur länge?

Man faller i gråt för små saker. Ett löfte som inte hålls blir en katastrof. Saker man förr kunde skratta åt blir plötsligt så överdrivet stora.

Man blir en annan ...

Vi är många som inte har någon att hålla i handen när vi

är ledsna. Som inte har någon man eller fru som hjälper oss. Om du lever som singel: du stänger din dörr när du kommit hem – ingen där ...

Du vaknar upp varje morgon – ingen där ... du känner oro och ångest – ingen att dela det med ... en ny undersökning, vänta på resultat – ett helvete!

All den oro kommer jag att leva i ...

**A**tt vara i nuet men ändå se framåt är nog en hyfsat bra filosofi. Det går inte med automatik – inget är gratis, kämpa på (lätt att tänka att "det är ingen idé").

Att kunna visa sig svag och sårbar likaväl som stark och glad. Att kunna skratta men också gråta. Att känna sig förstådd i sina känslor.

Konsten att lyfta sig själv – och överlista Jante?

"Jag vill inte vara till besvär ... inte kan väl jag ... vem tror hen att hen är?!"

**V**arje dag förminskar vi oss själva och våra medmänniskor, i ord och handlingar. Ofta utan att ens reflektera över det. Men vänd avund till inspiration och visa omtanke om andra. Skapa dig en inre hejklack! På så sätt byter du ut de förminskande jantehattarna mot de upp-lyftande dugahattarna.

Jag kände lidandet till kropp och själ väl men hela min hållning var inriktad på livsglädje. Att leva så gott jag kan och se på mig själv med ett leende ...

THOMAS KATZORECK







# Kvartalsmöte

Onsdag 3 juni 2015 kl. 18.00 ● Biografen Capitol, Skanstorget 1, Göteborg

**A**rets andra kvartalsmöte äger rum under stjärnvalvet i biografen Capitol vid Skanstorget. Där får vi besök av Sven Grundtman, överläkare vid Uddevalla sjukhus. I höstas höll han en uppskattad föreläsning vid kvartalsmötet i Uddevalla. Nu får även medlemmarna i Göteborg chans att på hemmaplan möta Sven Grundtman som föreläsare, den här gången under rubriken "Prostatacancer-vård i går, i dag och i morgon". Och framtiden är ju alltid intressant.



## PROGRAM

**18.00-18.15** Allmän information om vår förening  
**18.15-19.00** Överläkare Sven Grundtman: "Prostatacancer-vård i går, i dag och i morgon"

**19.00-19.15** Bensträckare med frukt  
**19.15-20.00** Kort intervju med Sven Grundtman, därefter frågestund  
**VÄLKOMNA!**

# ... och studiebesök

Tisdag 2 juni kl 13.30-14.30 ● Guidad tur i Älvrummet vid Göteborgsoperan

**A**lvrummet är ett helt hus tillägnat det framtida Göteborg, "Den goda staden".

I Älvrummet finns en stor modell av Göteborg vid älven, med senaste nytt om nydaningen av Skeppsbron, Gamlestaden, Angered Centrum, Frihamnen, Avenyn, Lindholmen.

Här visas också Västlänkens tänkta sträckning och stationslägen. Och vem vill inte veta vad som ska hända vid Stenaterminalen eller den del av Masthugget som ligger mellan Första Långgatan och Oscarsleden?



Titta in och väck din kanske slumrande nyfikenhet!

Vi avrundar efter besöket med fika på Café Bommen, Kajskjul 205.

Ingen avgift, men

anmälan om deltagande bör göras till **kansli@proliv.com** eller **0732-31 40 10** senast 29 maj.  
**VÄLKOMNA!**

