

# tæt på kræft



**Gå for en god sag søndag den 6. april** side 4

**En ryge-stoppers CV** side 7-9

**Den evigt nysgerrige forsker** side 20-23



En hyggelig dag for en god sag	4
En ryge-stoppers CV	6
Hver fjerde er røgfri et år efter, de har været på rygestopkursus	9
Forløbspartner: Kræftramte familier får ryddet op i kaos	10
Opskrifter	14
Parløb med pose på maven	16
Den evigt nysgerrige forsker	20
Det handler om at finde det positive frem i alle situationer	24
En god barndom med kræft	28



## Leder

### 600.000 DANSKERE VIL GERNE

■ I snart to år har Kræftens Bekæmpelse tilbudt gratis, individuel rygestoprådgivning til patienter, der er i behandling for kræft. Ca. 50 mennesker har deltaget, og en tredjedel af dem har kvittet tobakken.

Rådgivningen har ud over rygestop handlet om livskvalitet, følelser og skyld. F.eks. føler nogle lunge- og hovedhalskræftpatienter, at det er deres egen skyld, at de har fået kræft. Derfor handler rådgivningen i vid udstrækning om, at folk ikke skal føle skyld, men hjælpe dem med at skabe håb for fremtiden og f.eks. snakke med patienten om, hvad man kan vinde rent helbredsmæssigt ved at stoppe med at ryge.

Den rådgivning og de metoder, som er blevet udviklet og afprøvet på de godt 50 mennesker, skal nu implementeres på Odense Universitetshospital.

Sygeplejersker fra hoved-halskræftafdelingen har indtil nu været i gang med at uddanne sig som rygestoprådgiver overfor kræftpatienter.

Og fra 1. marts bliver det sådan, at når man har fået diagnosen hoved-halskræft og bliver henvist til operation, får man

---

#### Forsiden

*Kræftens Bekæmpelses årlige landsindsamling finder sted søndag den 6. april. Annalaura Sonne samler ind sammen med sine forældre Petrine og Palle Sonne og søsteren Anemone.*

---



## Den evigt nysgerrige forsker

◀ For seniorforsker Johnni Hansen er det blevet noget af en hjertesag at analysere natarbejdets betydning for risikoen for at få kræft. Nye undersøgelser om mænds risiko er lige på trapperne.

20



## Parløb med pose på maven

Jytte og Flemming Holdt har begge stomi, men det er ikke noget, der præger deres liv. Jytte Holdt bruger en del af fritiden på at være frivillig rådgiver i stomiforeningen COPA.

16



## En ryge-stoppers CV

For de fleste rygere vil en tobaksbetinget kræftsygdom nok være et alvorligt vink med en vognstang. Det var det også for journalist Per Reipurth i en årrække, indtil der kom et brev fra skattevæsenet.

6

## HOLDE MED AT RYGE

samtidigt et tilbud om otte gange rygestoprådgivning. Er man ikke klar til at kvitte tobakken på det tidspunkt, får man tilbud det længere inde i behandlingsforløbet.

Vi håber, at 'forsøget' i Odense bliver en stor succes, og at de erfaringer, man gør sig i Odense sammen med de erfaringer, vi har gjort os, betyder, at der snart er en 'pakke' klar, der virker, og som kan bruges til andre end kræftpatienter, f.eks. hjerte- eller KOL-patienter.

Kræftens Bekæmpelse ved, at der i fremtiden bliver behov for flere rygestopkurser, hvor deltagerne har samme problem. At være sammen med ligestillede har stor betydning. Derfor er vi i fuld gang med at få udviklet nye og mere målrettede kurser til rygestoprådgiverne, så viften af tilbud om rygestop bliver endnu større.

### Behov for flere rygestoprådgivere

Knap 24 procent af danskerne ryger hver dag. Halvdelen af dem ønsker at holde op. Det svarer til 600.000 danskere. Det viser den seneste undersøgelse om danskernes rygevaner.

Vi ved, at fjerde er røgfri et år efter, de har været på rygestopkursus, og chancen for succes stiger, hvis man samtidigt bruger hjælpemidler.

Derfor skal der uddannes flere rygestoprådgivere, så man kan få hjælp og støtte her og nu, hvis man gerne vil stoppe med at ryge.

Kræftens Bekæmpelse har indtil videre uddannet flere end 5.000 rygestoprådgivere herhjemme. Alene i 2007 blev der uddannet 500 rådgivere.

De kurser, som Kræftens Bekæmpelse udbyder, er populære. Og vi arbejder hele tiden på at forbedre dem. Vi har den nyeste viden om rygestop, og vi udvikler hele tiden nye metoder, så de mennesker, vi uddanner, er godt klædt på til at rådgive og støtte de mennesker, der gerne vil have hjælp til at komme ud af tobakshelvedet. Hvis du kunne tænke dig at blive rygestoprådgiver, så læs mere på [www.cancer.dk/tobak](http://www.cancer.dk/tobak)

Frede Olesen  
Formand  
Kræftens Bekæmpelse



---

-Vi går i vores eget boligområde, når vi samler ind, for så får vi samtidigt hilst på naboerne, siger Petrine Sonne.

---

# EN HYGGELIG DAG FOR EN GOD SAG

Kræftens Bekæmpelses landsindsamling finder i år sted søndag d. 6. april. Sidste års landsindsamling satte danmarkrekord med 27,1 millioner kroner. Den skal helst slås i år. Derfor er der brug for 26.000 indsamlere på gaderne den første søndag i april. Der venter gode oplevelser ude på ruten, fortæller en af sidste års indsamlere

**Af** Morten Jakobsen  
**Foto** Tomas Bertelsen

■ -Det er først og fremmest en smadder hyggelig dag, fortæller Petrine Sonne. Familien, som også tæller manden Palle og deres to små piger, Annalaura og Anemone, havde en dejlig formiddag i det skønne forårsvejr ved sidste års indsamling.

-Vi går i vores eget boligområde. Det er en god måde at hilse på sine naboer på. Så får man også tit lige snakket lidt i døren. Jeg er overrasket over, hvor mange penge nogle faktisk giver. Og mange har pengene liggende parat, fordi de ved, at vi kommer, siger Petrine Sonne.

Familien har også personlige motiver for at støtte kampen mod kræft. Både de selv og nære venner har oplevet at miste familiemedlemmer til sygdommen. Da de samlede ind i 2006, var Palles mor død af kræft kort tid forinden.

-Mange af naboerne vidste jo godt, hvad der var sket, så der var mange trøsten-de ord på vejen. Samtidig syntes Palle, det var rart at kunne gøre noget positivt oven på alt det negative omkring sygdomsforløbet, fortæller Petrine Sonne.

## Store forskelle rundt om i landet

Der er store forskelle på, hvor let det er at hvert tilstrækkeligt med indsamlere rundt om i landet. I nogle landdistrikter er der direkte ventelister, mens det typisk er sværere at få indsamlere nok i de store byer. Specielt i Region Hovedstaden er der udfordringer – både med at få indsamlerne til at melde sig og rent faktisk få

-Danskerne kan godt rumme flere forskellige indsamlinger, og de kan godt skille kræftsagen fra nødhjælp

Projektchef Finn Christensen,  
Kræftens Bekæmpelse

dem til at dukke op på indsamlingsdagen.

Der er kommet mere konkurrence på indsamlingsområdet i Danmark. Sidste år steg antallet af

landsindsamlinger fra fire til syv, og samtidig havde DR den store Dan-

marks Indsamling på TV i januar. Men det har ikke betydning for Kræftens Bekæmpelses indsamling, mener projektchef Finn Christensen, som har ansvaret for indsamlingen.

-Danskerne kan godt rumme flere forskellige indsamlinger, og de kan godt skille kræftsagen fra nødhjælp. Langt de fleste familier har kræft inde på livet, og samtidig har Kræftens Bekæmpelse et



godt ry i befolkningen. Derfor vil folk gerne støtte, siger Finn Christensen.

#### Positive oplevelser

Han understreger samtidig, at tilbagemeldingerne fra indsamlerne rundt om i landet næsten udelukkende er positive.

-Vi ved, at 85 procent af de, som er hjemme, giver et bidrag. Og de sidste 15 procent er ikke sure – de har bare typisk fast støtte-aftaler med andre organisationer, eller har støttet os på anden vis. Og vi oplever jo stadig, at folk, som ikke er hjemme, har hængt en kuvert til Kræftens Bekæmpelse op på døren, siger Finn Christensen.

Petrine Sonne kan nikke genkenden-

de til billedet af de positive oplevelser. Og hun skal helt sikkert ud at samle ind sammen med familien igen i år. Kræftens Bekæmpelses indsamling er noget særligt for familien.

-Sådan noget som børn, der synger fastelavnssange ved døren for at få slik, synes jeg egentlig, er noget tiggeri. De mangler jo ikke noget. Det er noget andet med landsindsamlingen. Der er alt for mange, der dør af kræft i Danmark i forhold til nabolandene. Så kan jeg gøre lidt for kampen mod den sygdom, så gør jeg det meget gerne, siger Petrine Sonne.

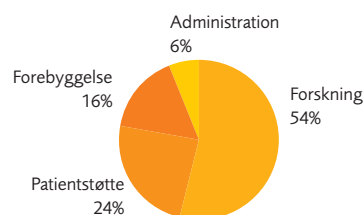
En indsamler fik ved sidste års landsindsamling i gennemsnit 1.129 kroner i indsamlingsbøtten. Det dækker over en stor variation alt efter, om man samler ind i et landdistrikt med langt mellem husene eller i et tæt befolket område. Alle kan samle ind. Unge under 18 skal blot følges ad to og to, og børn under 13 år skal følges med en voksen.

**Meld dig som indsamler:**  
[www.indsamling.dk](http://www.indsamling.dk) eller telefon  
**7021 2008**

#### Det går pengene til:

Sidste år samlede Kræftens Bekæmpelse 27,1 millioner kroner ind ved landsindsamlingen. Det er rekord for landsindsamlingen i Danmark gennem de seneste 20 år. Pengene går til foreningens arbejde med forskning, patientstøtte og forebyggelse.

#### Kræftens Bekæmpelses udgifter fordeler sig sådan her:





# EN RYGE-STOPPERS CV

For de fleste rygere vil en tobaksbetinget kræftsygdom nok være et alvorligt vink med en vognstang. Det var det også for mig - i en årrække - inden jeg faldt i igen!

Af Per Reipurth

Foto Niels Åge Skovbo

■ Min karriere som ryger startede temmelig sent. Jeg var vel lige præcis på den anden side af teenageårene. Karrieren stoppede også temmelig sent, nogle vil sikkert sige lidt for sent, da jeg havde fået konstateret strubekræft.

Dengang i 1997 talte statistikken helt sit eget sprog: 90 procent af alle tilfælde af strubekræft var (midaldrende) mænd, og af disse var tilsvarende 90 procent rygere. Det var altså svært at skyde skylden på ret meget andet end netop tobakken. Derfor kan det vel næppe

karakteriseres som mindre end hovedrystende og dybt tåbeligt at begynde forfra, selvom man er erklæret rask igen!

## Røgfri i mange år

Grundene til at ryge cigaretter er selvfølgelig forskellige fra ryger til ryger. I de første 30 år af min rygerkarriere var det næsten altid stress og en til tider nærmest manisk livsstil, der undertiden fik antallet af cigaretter op på tæt ved 40 om dagen.

Men kræftsygdommen satte en naturlig stopper for tobakken, og i næsten ni år var jeg røgfri, og jeg var helt sikker på, at sådan skulle det fortsætte. Det holdt lige præcis til den dag, da der dumpede et brev fra det kære skattevæsen ind af brevsprækken. Så skulle jeg bare lige ha' en enkelt cigaret til at dulme nerverne med. Nu havde jeg jo bevist i tæt ved ni år, at jeg sagtens kunne styre misbruget. Allerede efter nogle ganske få dage havde jeg nået det sædvanlige forbrug fra gamle dage, 30-40 Prince om dagen.

Efter et lille halvt års tid besluttede jeg mig dog for at stoppe igen. Det var vel

nærmest hjernedødt at genoptage rygningen, når jeg nu godt vidste, at jeg havde mere end 50 procent større risiko for tilbagefald denne gang. Altså gik turen omkring apoteket, hvor jeg fik et foredrag om de forskellige former for nikotinerstatningsprodukter. Det endte med en pakke plastre af den kraftigste slags.

De gode intentioner holdt mindre end 14 dage, så var jeg tilbage i den gamle rutine.

## Utålelig arrogance

Der er selvfølgelig grænser for, hvor længe man kan fortrænge, at man har gang i noget, der i værste fald ligner et langtrukket selvmord. Ønsket om at holde op dukkede da også op med jævne mellemrum, men uden den nødvendige motivation, tror jeg simpelthen ikke på, at det hjælper, og det var meget småt med motivationen. Ikke fordi der ikke var nok af grunde til at stoppe; tag nu f.eks. ønsket om at se børnebørnene vokse op. Det var ikke engang nok, selv om det alligevel gav utrolig dårlig samvittighed. ▶

---

Der er selvfølgelig grænser for, hvor længe man kan fortrænge, at man har gang i noget, der i værste fald ligner et langtrukket selvmord.

Per Reipurth

---

Senere lærte jeg i øvrigt, at jeg ikke skulle holde op for de andres skyld men for min egen.

Det manglede heller ikke med bemærkninger fra omgivelserne. Lige fra stærkt sarkastiske til velmenende, nærmest kærlige opfordringer, som dengang en fotograf-kollega opdagede, at jeg var begyndt at ryge igen, og i stærke vendinger gjorde opmærksom på, at der faktisk var mange, der gerne ville ha', at jeg "blev her" lidt endnu. Det gjorde indtryk.

Når jeg direkte blev spurgt, om jeg ikke var bange for at dø af det, svarede jeg lidt arrogant, at jeg havde det som en berømt, amerikansk filminstruktør, der sagde, at han ikke var bange for at dø, blot han ikke var til stede, når det skete! Temmelig højrovet sådan at udstede en check, der jo alligevel ikke er dækning for, den dag, den skal indløses.

### På kursus hos Bodil

Der skulle en lille uanselig annonce i den lokale ugeavis til, før der for alvor skete noget. Skanderborg kommune "invitere" til rygestopkursus. Fem tirsdage skulle jeg så møde op og herigennem lære, hvordan jeg kvittede smøgerne.

Kurset var annonceret godt en måned før første kursusdag. Det var vistnok gratis, så risikoen ved at melde sig til, var vel ikke så stor. Jeg kunne sagtens nå at hoppe fra inden start.

Men så skete der noget mærkværdigt. Efterhånden, som rygestopkursets start nærmede sig, steg min motivation. Umiddelbart efter tilmelding havde jeg derimod været stærkt skeptisk. Jeg forestillede mig en rundkreds af mennesker (læs kvinder), der messende og halvreligjst holdt hinanden i hånden og svor for sig selv og hinanden, at de fra nu af og i al fremtid ville forsvare tobakkens glæder. Sådan foregik det naturligvis ikke.

Vi mødte op til kurset, seks mennesker i alt - fire mænd og to kvinder, og så naturligvis Bodil, vores instruktør de næste fem tirsdage. Bodil var effektiv, kompetent og direkte. Hun havde selv været røgfri i knap 20 år! Dejligt med en instruktør, der selv har været der!

I stedet for den forventede hændervridende, sjældudkrængende rundkreds fortalte Bodil os den første tirsdag aften, at vi skulle undgå den sædvanlige, destruktive må-ikke-tankegang og i stedet beslutte, at vi ikke ville ryge. Der er

en verden til forskel fra ikke at måtte til ikke at ville - i hvert fald for mig.

Inden pausen, denne første aften, fik vi blæst i den lille kulitemåler, der fastslog, at vi var, godt og vel, storrygere!

I pausen var vi alle sammen udendørs for at ryge; det var jo først om 10 dage, vi skulle stoppe.

### Fast rygestopdag

Rygestopkurset er tilrettelagt sådan, at dagen for selve det fysiske stop er fastlagt på forhånd til at være tre dage før den tredje mødedag. Det ville i vores tilfælde være om søndagen.

Når valget netop var tre dage før det tredje møde, skyldes det, at tredjedagen efter et rygestop normalt anses for at være den allerværste, og så er det erfaringsmæssigt en rigtig god dag at mødes på, så man kan bakke hinanden op. På den anden kursusdag - tre dage inden stoppet - var der ingen, der var nede at ryge i pausen, så motivationen havde virkelig fået tag i os allerede da. Flere af os havde på daværende tidspunkt desuden næsten halveret det daglige cigaretforbrug.

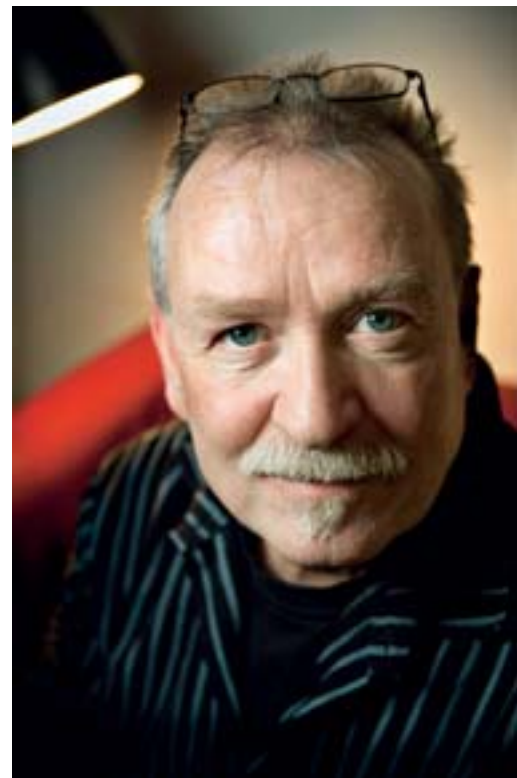
Det blev igen tirsdag, vi mødtes, og vi havde alle været røgfri nu i tre dage. De sidste tre tirsdage blev brugt på at holde fanen højt, at ruste os til fremtiden.

Også her var Bodil guld værd. Hun haglede os igennem, tvang os til at tænke på, hvad vi ville gøre, hvis trangen igen kom over os, og hun kom med masser af gode råd om, hvordan vi skulle fastholde motivationen i ugerne, der kom. Nemt var det ikke. Slet ikke. Jeg havde en torsdag, 10 dage efter stoppet, der var så barsk og nærmest uudholdelig, at jeg tænkte på tobak rundt regnet 55 minutter i hver vågne time! Men jeg holdt ud og dannede nærmest "skole", idet en rigtig dårlig dag herefter kom til at hedde en Per-dag, uanset hvem der led af tobakshunger.

### Kollektivt "pres" er effektivt

Rygestopkurset er en fantastisk måde at komme ud af tobakshelvedet på. Succeskriteriet er normalt, at 40 procent af rygerne skal være røgfri efter kurset, og det kriterium levede vi seks rygestoppe-re op til - godt og vel.

Da vi sluttede, var vi alle røgfri. Vi var vistnok også alle enige om, at det kollektive havde en hel del af æren. For mit eget vedkommende ved jeg i hvert fald, at der var en torsdag, hvor jeg med 100



- Vi lærte på kurset, at det kunne være en rigtig god idé ikke at love os selv mere, end vi kan holde, siger Per Reipurth.

procent sikkerhed havde købt en ti-styks, hvis ikke det var fordi, jeg skulle stå til regnskab den følgende tirsdag. Men det skulle jeg heldigvis, så jeg forblev ligesom de andre røgfri! For at fastholde lidt af den kollektive ånd mødes vi fortsat den første tirsdag i hver måned, også selv om kurset er slut.

Hér gælder de samme regler som på kurset, at man kun møder op, hvis man fortsat er røgfri, og der er stadigvæk 100 procent tilslutning, nu et par måneder efter kurset.

### Fremtid med eller uden tobak

Vi lærte på kurset, at det kunne være en rigtig god idé ikke at love os selv mere, end vi kan holde. Ikke-ryger nu og for altid virker lidt skræmmende - i hvert fald på mig. Men foreløbig er jeg ikke-ryger, og det bliver tilsyneladende nemmere og nemmere, som tiden går. Nu kan der godt gå mere end én dag, hvor jeg ikke skænker tobakken en tanke.

Det har kostet 3-4 kilo på badevægten. Men til min fødselsdag for nogle dage siden fik jeg et par rigtigt gode løbesko, som jeg i øvrigt ønskede mig, så nu er det tid til at slippe af med den eneste bivirkning, jeg har oplevet som ikke-ryger.

# HVER FJERDE ER RØGFRI ET ÅR EFTER, DE HAR VÆRET PÅ RYGESTOPKURSUS

Personlig rådgivning og rygestopkurser er de to mest effektive metoder, når man vil holde op med at ryge. Kræftens Bekæmpelse uddannede 500 rygestoprådgivere i 2007

Af Jytte Dreier

■ Kræftens Bekæmpelse har indtil videre uddannet flere end 5.000 rygestoprådgivere herhjemme. Alene i 2007 blev der uddannet 500 rådgivere. Og efter spørgslen for at komme på kursus for at lære at hjælpe danskerne af med cigaretterne er fortsat stor.

-Rigtig mange af de mennesker, vi uddanner, holder ikke egentlige rygestopkurser. De bruger deres uddannelse i deres daglige arbejde på f.eks. hospitalerne og apoteker, siger projektchef Niels Them Kjær fra Kræftens Bekæmpelse, der er ansvarlig for bl.a. uddannelsen af rygestoprådgivere.

## Hver fjerde er røgfri

Hvert år deltager ca. 20.000 mennesker i et rygestopkursus herhjemme. Hver fjerde af dem er røgfri et år efter, de har været på kursus. Chansen for succes stiger, hvis man samtidigt bruger hjælpemidler.

-Derfor er det godt, at der hele tiden kommer nye produkter. Samtidig for-

søger vi hele tiden at udvikle rådgivningen og kurserne, så der er endnu flere tilbud at vælge imellem, når tobakken skal kvittes, fortæller Niels Them Kjær.

## Kurser i rygestop

På et grundkursus i rygestoprådgivning bliver man undervist i både teori og praksis om rygeafvænning og rådgivning. Grundkurset findes i to udgaver. På det ene kursus bliver man trænet i at kunne bruge et koncept for individuel rygeafvænning, mens man på det andet kursus bliver trænet i at lave rygeafvænning i grupper.

"Kort samtale om rygning og rygestop" er et nyt kursus, som har stor søgning. På kurset lærer man, hvordan man kan snakke med folk om, hvad det vil sige at være afhængig af cigaretter, og om hvilke tilbud der findes, hvis man ønsker hjælp til at stoppe.

Det er ifølge Niels Them Kjær primært ansatte på apoteker, der deltager i kurset.

-Personalet på landets apoteker møder jo mange, der måske overvejer et rygestop. Løftede pegefingre dur ikke, men en kort, uforpligtende snak om hjælp og støttemuligheder kan måske få én til at gå hjem og tænke over, om det er nu, man skal stoppe med at ryge, siger Niels Them Kjær.

## Kurser for kræftpatienter

Kræftens Bekæmpelse tilbyder i en forsøgsperiode gratis rygestoprådgivning til patienter, der er i behandling for kræft.

-Det gør vi, fordi rygning kan give en

## Hjælp til rygestop

- Fire ud af fem kommuner hjælper med rygestop
- 85 procent af de danske kommuner har i løbet af 2007 fået opbygget gratis tilbud til rygere, der ønsker at holde op med at ryge.
- Der er dog store forskelle på Danmarks kortet. I Region Hovedstaden har kun 21 ud af 29 kommuner p.t. et tilbud om rygestop. I Region Syddanmark er det nogenlunde det samme med 17 ud af 22 kommuner.
- I Region Nordjylland, Midtjylland og Sjælland er samtlige kommuner engageret i tobaksforebyggelse.

(Kilde: Opgørelse fra Kræftens Bekæmpelse)

række komplikationer i forbindelse med behandling af kræft, f.eks. infektioner og risiko for, at immunforsvaret hæmmes. Komplikationer, der kan føre til bl.a. flere indlæggelsesdage på sygehuset, siger Niels Them Kjær.

Forsøget afsluttes i løbet af 2008 og skal derefter evalueres.

-Håbet er, at den rådgivning og de metoder, som er blevet udviklet og afprøvet på kræftpatienter, fremover også vil kunne bruges til patienter med andre livstruende sygdomme, siger Niels Them Kjær.

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses forskellige kurser i rygestop på [www.cancer.dk/tobak](http://www.cancer.dk/tobak)

Løftede pegefingre dur' ikke, men en kort, uforpligtende snak om hjælp og støttemuligheder kan måske få én til at gå hjem og tænke over, om det er nu, man skal stoppe med at ryge.



Projektchef Niels Them Kjær, Kræftens Bekæmpelse

## Forløbspartner:

# KRÆFTRAMTE FAMILIER FÅR RYDDET OP I KAOS

Når man som kræftsyge Gitte Poulsen har fire mindreårige børn og en travl ægtemand med eget firma, så er hele familiens eksistens pludselig på spil. Et nyt projekt i Svendborg og på Langeland forsøger nu at hjælpe kræftramte familier nogenlunde helskindet igennem krisen

Af Torben Korgaard  
Foto Søren Skovby

■ Det må nærmest betegnes som skæbnens bitre ironi. Fra sit job som radiograf på Sygehus Fyn i Svendborg var 41-årige Gitte Poulsen vant til at udføre mammografi på hundredvis af kvinder med mistanke om brystkræft. Men pludselig en aprildag i 2007 havde hun selv bag den anden side af glasskuden med en stor knude i venstre bryst.

Det blev indledningen til en svær og opslidende periode i skærende kontrast til året før, da hun og Søren Hansen blev gift i den lokale kirke i Vejstrup på Sydøstfyn, og hun ni måneder senere fødte lille Kristian.

### Ude i tovene

Da sygeplejerske Hanne Damgaard 23. oktober 2007, som led i et nyt projekt med en forløbspartner til kræftramte, trådte indenfor i landejendommen hos Gitte og Søren, var der tale om en nærmest desperat familie. Både psykisk og fysisk var kræfterne tæt på at slippe op.

-Jeg var meget syg, da Hanne kom ind i billedet, siger Gitte Poulsen.

I juli havde Gitte Poulsen fået fjernet brystet og syv lymfekirtler i venstre armhule. Før og efter operationen modtog hun kemoterapi med en lang række forskellige bivirkninger såsom kvalme, muskel- og ledsmerter, indtørrede slimhinder og følelsen af en altopslugende træthed.

I fire uger stod den udelukkende på flydende kost, og ca. dobbelt så længe var hun nærmest lænket til sofaen.

-Jeg havde ingen kræfter til at bære Kristian. Efter at have forsøgt i få sekunder måtte Søren tage ham igen, fortæller Gitte.

### Ammefar og malermester

Søren var den, næsten alt blev læsset over på. Eksempelvis måtte han hver nat sørge for sutteflaske til den mindste. Samtidig skulle han også forsøge at køre sit malerfirma med syv-otte ansatte og tage sig af de større børn.

Da så Gitte i begyndelsen af september gik helt ned med flaget og fik en

depression, blev det bare for meget. Tiden i hjemmet gik fra tiden i firmaet, og det medførte økonomiske problemer.

Søren kontaktede flere gange visitatoren i kommunen.

-Jeg gav dem besked på, at hvis vi ikke fik noget hjælp, ville de få otte mistede arbejdspladser på halsen, fortæller han.

Det virkede til en vis grad.

Økonomisk støtte svarende til 25 timer om ugen gav Søren og Gitte lidt tiltrængt luft. Bl.a. fik de mulighed for at ansætte en ung pige. De blev også tilbudt noget hjælp til tøjvask og rengøring, men de oplevede, at det langt fra slog til.

Med Hanne Damgaards entré som forløbspartner begyndte familien imidlertid så småt at fungere igen.

I første omgang aflagde hun familien besøg en gang om ugen i ca. halvanden time. Siden jul er der blevet lidt længere tid imellem.

### Anderledes sammenhæng i tingene

Hanne Damgaard og Gitte snakker om medicin, følelser og formørkede tanker, om praktiske ting, om kost og motion. De gør ting sammen. For eksempel har de været ude at løbe. Hanne har givet fodmassage, de har plukket æbler i haven, og de har skrællet kartofler sammen.

Den helt store forskel for Gitte og Søren er, at de nu oplever en sammen-

*Forløbspartner Hanne Damgaard giver masser af støtte og praktisk vejledning, når hun og Gitte Poulsen mødes over en kop te.*



*Efter en svær tid har Gitte Poulsen og Søren Hansen igen fået overskud til deres familie, der består af Kristian på et år, Villiam på tre, Emilie på ni og Julie på 12.*



hæng i hverdagen.

-Samtidig med, man bliver syg, er der rigtig mange ting at forholde sig til. På sygehuset udleverer de masser af visitkort, og siger "ring, hvis der bliver noget", men er der noget, man ikke gør, når man er rigtig syg, så er det at ringe. Derfor er Hanne en stor hjælp, siger Gitte.

Hvornår hun er klar til at vende tilbage til jobbet, er hun endnu usikker på. Nemmere bliver det formentlig heller ikke af, at arbejdet er kommet alt for tæt på hendes egen tilværelse. Men også de tanker kan Gitte Poulsen dele med Hanne Damgaard, der som en kyndig og hjælpsom forløbspartner har gjort mange ting i familien lidt nemmere.

**De siger 'ring, hvis der er noget', men er der noget, man ikke gør, når man er rigtig syg, så er det at ringe.**

Gitte Poulsen



# KOMMUNALT BEREDSKAB TIL KRÆFTRAMTE TAGER FORM



Udover Gitte Poulsen har Hanne Damgaard for tiden syv andre kræftpatienter at tage vare på som forløbspartner.

■ Sygeplejerske Hanne Damgaard kører for tiden på hjemmebesøg hos otte kræftpatienter. Deres baggrund er vidt forskellig, og det samme er deres behov. Men alle har de det til fælles, at de er i den erhvervsaktive alder og derfor har fået tilbudt en særlig forløbspartner.

Siden sensommeren 2007 har Svendborg og Langeland kommuner arbejdet sammen om det toårige projekt, og i slutningen af efteråret fik de første borgere tilbudt den nye form for støtte. Formålet er at udvikle et sammenhængende og koordineret forløb for den kræftramte, fra diagnosen er stillet, til han eller hun kan vende tilbage til hverdagslivet.

I de to kommuner skønnes det, at omkring 200 borgere i den erhvervsdygtige alder inden for projektperioden vil blive ramt af en kræftsygdom. Succeskriteriet er at nå ud med en forløbspartner til mindst halvdelen af dem.

## Manglende forståelse

Ifølge Hanne Damgaard oplever alt for mange kræftramte familier at blive ladt i stikken pga. stive regler og vanetænkning, der ikke imødekommer den enkelte borger. Desuden synes hun, at mange instanser – såvel offentlige som private – ofte mangler forståelse for, at kræftramte kan være meget svækkede i forløbet efter deres behandling.

Især børnefamilier har brug for ekstra hjælp i tilfælde af en kræftsygdom.

-Mange mennesker kan stille deres liv på standby i en periode, men det kan man bare ikke, når der også er små børn, fortæller Hanne Damgaard, der de seneste 10 år har arbejdet som hjemme-sygeplejerske.

Som forløbspartner har hun ikke det store forhåndskendskab til den enkelte, når hun kommer ud. Men hurtigt danner hun sig et indtryk af, hvordan situationen er.

-Vi finder ud af, hvad vi skal koncentrere os om, f.eks. fysisk aktivitet og kontakter til arbejdsmarkedet. Samtidig er der jo også noget terapeutisk i at fortælle sin historie til et andet menneske, konstaterer Hanne Damgaard.

## Vejen til egenomsorg

-I snit er der lagt op til fem til syv besøg, men jeg vurderer, nogle har brug for, at man ser dem en gang om ugen, andre måske bare en gang hver 2. måned. Så det vil fordele sig meget forskelligt, siger Hanne Damgaard om de første spæde erfaringer som forløbspartner.

Hvornår hun og den enkelte kræftpatient synes, tiden er inde til at give slip på hinanden, kan være svært at sige. Men projektet lægger op til, at forløbspartneren med sin hjælp og støtte får

motiveret patienten til hen ad vejen selv at tage affære; det der også kaldes for egenomsorg.

Det er endnu uklart, hvad der kommer til at ske, når projektet stopper til næste år.

Hanne Damgaard håber imidlertid, erfaringerne med forløbspartner bliver så gode, at de rundt omkring i kommunerne vil bane vejen for et slags beredskab, der er klar til at gå i aktion, så snart en ny borger bliver ramt af kræft.

---

## Fakta

'Forløbspartner – koordinering & sammenhæng' er blevet til i partnerskab mellem Indenrigs- og Sundhedsministeriet, Kræftens Bekæmpelse og Kommunernes Landsforening. På landsplan har i alt 11 projekter i 15 kommuner modtaget støtte på tilsammen 40 mio. kr. med henblik på at styrke kræft- og rehabiliteringsindsatsen. Svendborg og Langeland Kommune har fået 3,4 mio. kr. til deres projekt, hvis målgruppe er borgere mellem 18 og 65 år. Læs mere på: [www.cancer.dk/kommuner/rehabilitering](http://www.cancer.dk/kommuner/rehabilitering) eller ring på 3017 4540.

---

## Søg erstatning for brystkræft

■ Kvinder, som har brystkræft og har haft natarbejde, skal huske at søge erstatning for arbejdsskade. Det anbefaler Kræftens Bekæmpelse, efter det er blevet dokumenteret, at natarbejde sandsynligvis kan føre til brystkræft. Kvinder, som tidligere har fået afvist deres sag, skal søge erstatning igen.

Baggrunden er, at natarbejde sandsynligvis øger risikoen for brystkræft. Det har en ekspertgruppe i WHO's kræftforskningsorganisation IARC slået fast. I ekspertgruppen sidder seniorforsker Johnni Hansen fra Kræftens Bekæmpelse.

Rapporten fra IARC har fået den danske arbejdsskadestyrelse til at ændre praksis, så kvinder, der har fået brystkræft og har haft langvarigt natarbejde,

nu har mulighed for at få anerkendt deres sygdom som en arbejdsskade og derved få erstatning.

Natarbejde skal have stået på i omkring 15 år, før Arbejdsskadestyrelsen vil forelægge sagen for Erhvervs sygdomsudvalget, som er det udvalg, der skal afgøre sagerne.

Jurist Lars Kofoed fra Kræftens Bekæmpelse mener ikke, at kvinder med brystkræft skal hænge sig for meget i den valgte grænse på 15 år.

-De 15 år kan vise sig at være et fornuftigt valg for en grænse. Men det kan også vise sig, at grænsen skal være lavere. Derfor anbefaler vi indtil videre, at kvinder skal anmelde deres brystkræft, selv om de har haft natarbejde i mindre end 15 år, siger Lars Kofoed.



## Behandling forhindrer kræft i det raske bryst



■ Brystkræftpatienter under 55 år, som har modtaget kemoterapi eller antihormonbehandling, nedsætter deres risiko for at få kræft i det raske bryst markant. Det viser en dansk-amerikansk undersøgelse, som Kræftens Bekæmpelse har stået i spidsen for.

Kemoterapibehandlede kvinder under 55 år har nemlig ca. 43 procent nedsat risiko for at udvikle ny brystkræft i det raske bryst sammenlignet med brystkræftpatienter, som ikke modtager

kemoterapi. Antihormonbehandling med tamoxifen nedsætter også risikoen for ny brystkræft med ca. 34 procent sammenlignet med brystkræftpatienter, der ikke modtager behandlingen.

-Vi ved, at brystkræftpatienter har en overrisiko for at udvikle brystkræft i det raske bryst sammenlignet med den generelle befolkning. Derfor er det glædeligt, at behandlingen nedsætter denne risiko markant, siger seniorforsker Lene Mellekjær fra Kræftens Bekæmpelse.

## Hvordan organiseres indsatsen overfor døende bedst muligt?

■ Over 50 procent af de 15.000 mennesker, der hvert år dør af kræft i Danmark, ender deres dage på en hospitalsafdeling. Et dansk forskningsprojekt skal bl.a. prøve at finde ud af, hvor alvorligt syge kræftpatienter ønsker at dø, og hvordan man sikrer, at deres ønske bliver opfyldt.

-Vi har at gøre med svære problemstillinger. Det er svært at vide, hvordan døende ønsker, at den sidste tid skal være. Den praktiserende læge er sammen med hjemmeplejen eller de palliative teams de vigtige professionelle, hvis

et menneske ønsker at dø i eget hjem. Derfor er det vigtigt, at der er et velfungerende samarbejde mellem det udskrivende sygehus, læge og hjemmepleje, så patienten og de pårørende føler, de er i gode hænder, siger læge og ph.d. studerende Trine Brogaard fra Forskningsenheden for Almen Praksis på Aarhus Universitet, der



står bag forskningsprojektet.

Trine Brogaard har modtaget 549.000 kr. fra Kræftens Bekæmpelse

til sit projekt. Hun skal bl.a. finde en løsning på, hvordan man styrker samarbejdet mellem den praktiserende læge og den udskrivende hospitalsafdeling.

Forskningsprojektet forventes afsluttet om ca. tre år.



Køkkenchef Søren Pedersen fra Norsminde Kro anbefaler en jordskokkesalat med stegt blæksprutte.

# FORÅRSMAD

**Foto** Niels Aage Skovbo

■ Norsminde Kro ligger naturskønt ved å, hav og fjord og tæt på Århus.

I køkkenet på kroen slår indehaver og køkkenchef Søren Pedersen sine folder og gør sit ypperste for, at gæsterne får

sig en gastronomisk oplevelse.

-Hemmeligheden bag den veltillavede mad på kroen skyldes ikke kun dygtige kokke, men også gode råvarer, siger Søren Pedersen.

Råvarerne bliver primært leveret af gårde i nabolaget, der leverer økologi-

ske produkter. Men én gang om ugen kommer der også råvarer fra Paris.

Søren Pedersen anbefaler 'tæt på kræfts' læsere at lave nedenstående forret/frokostret. Kunne det friste?

Velbekomme.

## Jordskokkesalat med stegt blæksprutte

**Forret eller let frokostret til fire personer**

1 skalotteløg  
400 g jordskokker  
10 g ingefær (hakket)  
1/5 bundt dild (hakket)  
4 spsk. capers  
Saft af 1/2 citron  
4 stk. blæksprutter

Rens og skær blækspruttene i "lange tynde spaghetti lignende tråde". Kom dem på køl, indtil umiddelbart før brug.

Skræl og skær jordskokkerne tyndt. Læg dem 4-5 min. i kogende letsaltet vand og nedkøl dem hurtigt.

Jordskokkerne blandes med de resterende ingredienser og sættes på køl. (Alt dette kan gøres dagen før.)

Før anretning varmes en pande kraf-

tigt op. Kom lidt olie på og evt. et fed hvidløg.

Jordskokkesalaten kommes på tallerkner, og blækspruttene kommes på den hede pande, ristes i et kort øjeblik og anrettes oven på Jordskokkesalaten.

**Tips.** Der kan tilsættes citronsaft og skræl samt dild i jordskokkerne før anretningen.

## SPIS IGENNEM AF CLAUS MEYER OG ARNE ASTRUP

■ Ny bog viser vej til god mad med respekt for både fornuft og lyst. Kræftens Bekæmpelses medlemmer kan købe bogen 'Spis Igennem' til særpris.

Kræftens Bekæmpelse samarbejder med gastronomisk iværksætter Claus Meyer og Københavns Universitet om et spænd-



ende foredrag med titlen 'Spis igennem – Vejen til et slankere liv med større smag' torsdag den 6. marts kl.

17.00, hvor professor Arne Astrup og Claus Meyer underholder med den nyeste viden om, hvordan man kan kombinere sundhed og velsmag. Sted: Landbohøjskolen, Thorvaldsensvej 40, 1871 Frederiksberg C.

Man skal tilmelde sig på [www.clausmeyer.dk](http://www.clausmeyer.dk). Det koster 50 kr. inkl. gebyr at deltage. Alle entreindtægter går ubeskåret til de danske julemærkehjem og Kræftens Bekæmpelse.

I samme anledning får 'Tæt på kræfts' læsere mulighed for at købe bogen 'Spis Igennem' direkte hos Politikens Forlag til en særpris på kun 159 kr. inkl. forsendelse. Bogen koster normalt 199 kr. Tilbudet gælder til og med 15. marts 2008.

Opskrift fra bogen 'Spis Igennem'

### Kartoffelpizza med løgmarmelade

#### Pizzadej

5 g gær  
1 1/2 dl vand  
1 tsk. groft salt  
250 g hvedemel, gerne op til 25 procent durum

Ælt ingredienserne til dejen sammen, som til en traditionel brøddej. Men ælt den grundigt, mindst 10 minutter, til den føles elastisk og glat. Lad den hæve et par timer ved stuetemperatur.

#### Løgmarmelade

500 g løg  
20 g smør  
1/2 dl lagereddike eller anden lys eddike  
40 g rørsukker nogle kviste merian  
Havsalt & peber fra kværn

Pil løgene og skær dem i skiver. Sauter dem ved svag varme i smørret, til de skvatter sammen. Kom eddike, sukker og merianblade ved. Skru helt ned for blusset og lad løgene simre, til de smelter sammen til en fin, gylden løgmarmelade. Smag til med salt og peber.

#### Kartoffelfyld

3/4 kg kartofler  
1 bundt persille  
2-3 fed hvidløg  
1/2 dl ekstra jomfru olivenolie  
50 g sorte oliven  
Havsalt & peber fra kværn

Skræl kartoflerne og skær dem i 1/2 cm tykke skiver. Skyl persillen og pil hvidløgene. Blend persille, hvidløg, lidt salt og peber samt olivenolie til en dressing. Udsten sorte oliven, hak dem og bland dem i (kan du ikke lide oliven, som ellers med deres bitterhed passer eminent til kartofler, så udelad dem).

Blancher kartoflerne 30 sekunder i kogende, letsaltet vand. Lad dem dryppe af og vend dem derefter med persilleblandingen. Juster krydringen. Indstil ovnen på 250-300°, jo varmere, des bedre. Er du den lykkelige ejer af en stenplade, så læg den på risten i bunden af ovnen – det giver en langt sprødere bund. Tryk, hiv eller rul dejen ud til to flade pizzabunde på 20-25 cm i diame-

ter. Lav en ophøjet kant hele vejen rundt. Læg nu den ene bund på en bageplade belagt med bagepapir. Smør halvdelen af løgmarmeladen på og fordel halvdelen af kartoffelskiverne jævnt over bunden. Hvis du har en stenplade, så lad pizzaen glide ned på stenen – ellers stil bagepladen i ovnen. Bag pizzaen ca. 15 minutter, til kartoflerne er gyldne, og bunden gennembagt. Gentag processen med den anden bund og resten af fyldet. Server straks, f.eks. med en grøn salat.



*Jytte og Flemming Holdt  
i deres campingvogn,  
som de tilbringer  
mindst en måned  
om året i.*

# PARLØB MED POSE PÅ MAVEN



Flemming og Jytte Holdt har begge stomi, men det er ikke noget, der præger deres liv. Tre uger efter, han blev opereret for tarmkræft, tog de en måned til Kroatien og Italien i campingvogn. For dem er der ikke den store forskel på, om det kommer ud det ene eller det andet sted

Af Mai Brandi Ludvigsen  
Foto Palle Peter Skov



■ -Mormor jeg vil også have stomi.

For den dengang treårige Anne Louise var det med stomi en så naturlig ting ved hendes mormor og morfar, at hun troede, at det var noget, alle bedsteforældre havde. Børnebørnene er da heller aldrig blevet sendt uden for døren, fordi Flemming (58) og Jytte Holdt (56) skulle i bad, eller posen skiftes.

-Det er ikke os, der har et problem med det, og vi har heller ikke oplevet, at vores omgivelser har haft det. Alle har jo noget, de skal af med, siger Flemming

Holdt, der fik konstateret tarmkræft for fire år siden.

#### Lever som før

Tæt på kræft er taget til Jels ved Rødding til en snak om at leve med stomi. For nogen et kæmpe tabu og rent strækscenarie, men for Flemming og Jytte Holdt noget så naturligt, at det er et emne, der sagtens kan snakkes om over en grøntsagstærte. Jytte Holdt trækker endda beredvilligt op i trøjen, når detaljerne om skiver og poser skal forklares.

Hun har haft stomi i mere end 10 år og fik den på grund af morbus chrom, der er en betændelsessygdom i tarmen. Selv om hun altså var den første, der fik en pose på maven, var det ikke noget, der betød noget for hendes følelse af kvindelighed eller for forholdet til Flemming.

-Vi er ikke nudister, men vi har aldrig haft svært ved at vise os nøgne, og det har ikke betydet noget for det seksuelle. Men efter at have set et billede af mig selv i bikini gør jeg ikke det mere. Det lignede, at jeg havde fået flyttet ballerne ►

*Efter diagnosen tarmkræft gik Flemming i gang med at tegne og bygge et nyt hus tættere på børn og børnebørn.*

om foran, fortæller Jytte Holdt.

Bortset fra at de altså ikke trækker i badetøjet, når de er på en af årets lange rejser, er der ikke meget, der holder dem tilbage. Og det med at bade har de alligevel aldrig været vilde med.

### Camping og nybyggeri er god terapi

Med en kone, der er tidligere sygehjælper og selv har stomi, har det været nemt for Flemming Holdt at komme gennem begyndervanskelighederne. På den første campingferie efter operationen aftalte de for eksempel, at Flemming gik først i bad, og et kvarter efter skulle Jytte komme og hjælpe ham med at sætte posen på.

-Nogen har måske undret sig over, hvad vi lavede derude på handicaptolilet, fortæller Jytte Holdt grinende.

Oprindeligt var det planen, at stomien kun skulle være midlertidig, men efter operationen er passagen i tyktarmen blevet for smal.

-Det ville jeg ikke få andet end problemer med, så det er jeg slet ikke interesseret i, siger Flemming Holdt, der i dag har vænnet sig så meget til sin stomi, at han kan glemme at tage skifteudstyret med, når han forlader hjemmet.

Den har heller ikke forhindret ham i at kaste sig ud i et større byggeprojekt allerede et halvt år efter, at han fik konstateret kræft. På det tidspunkt valgte parret at flytte tættere på de to børn og fire børnebørn. For som Flemming sagde, ville det nok være rart for Jytte at kom-

me tættere på familien, hvis det nu ikke gik så godt med hans sygdom. Indtil videre er det gået godt. Godt nok viste en skanning to år efter en plet på leveren, men den er opereret væk. Mens har Flemming stort set bygget et hus fra bunden. Lagt fundament, muret og sat fliser op på ikke mindre end 180 m<sup>2</sup>. Det har været god terapi for en gammel håndværker.

### Ingen ulykke at få stomi

I dag er de begge pensionister, og for Jytte Holdt bliver en del af fritiden brugt som rådgiver i stomiforeningen Copa. Hun ved derfor, hvor svært det kan være for andre at komme i gang igen efter at have fået stomi. Problemerne tordner sig op, og det bliver svært at se løsningerne. Hvordan skal man eksempelvis få vasketøjet i kælderen, når man ikke kan løfte noget mod maven?

-Så må man jo kaste det ned af trappen eller tage det i flere omgange. Det er en stor operation, og det tager tid at komme til kræfter, men der er ingen grund til at gå i sort, lyder hendes råd. Løsningerne ligger ofte lige for, hvis man tænker positivt.

-Jeg snakkede med en kvinde, som brugte handsker, når hun skulle skifte pose, men som havde store problemer med at få det til at fungere. Jamen vask dog hænderne. Andre mennesker bruger jo heller ikke handsker, fordi de skal tørre sig bagi.



### Når uheldet er ude

Selv om det at få stomi har været så godt som uproblematisk for både Flemming og Jytte Holdt, kan de dog også komme i tanke om enkelte situationer med uheld. Som for eksempel da Flemming skulle sætte fortelt op på campingvognen, men svedte så meget at posen gik løs, og pludselig stod med hele indholdet ned af benet. Kun én gang har Jytte måtte sætte sig ned og græde. Det var en gang, hun var på storindkøb og havde vognen fuld af varer.

-Jeg stod der i shorts og havde pludselig lort helt ned i sandalerne, da jeg skulle række ind over køledisken. Jeg måtte køre 10 km hjem for at skifte, mens en ekspedient satte varerne på køl. Jeg græd hele vejen hjem. Men det var min egen skyld, jeg havde ikke skiftet skive i fire dage, fortæller Jytte, der i dag har rigeligt overskud til at kunne lave sjov med situationen.

## Fakta om stomi

Omkring 10.000 danskere lever med stomi. En stomi er en kunstig tarmåbning i

huden, hvor igennem man tømmer sin afføring ud i en pose på maven.

For nogle tarmkræftpatienter vil det være nødvendigt at anlægge en midlertidig stomi, fordi sammensyningen af tarmen kan være utæt. Oftest kan stomien fjernes igen efter to-tre måneder, men for enkelte vil stomien være permanent.

En blivende stomi får navn efter det sted i tarmkanalen, hvor forbindelsen mellem tarm og hud dannes. Ved en kolostomi er det således et stykke af

tyktarmen, som er lagt ud gennem bugvæggen, mens det ved en ileostomi er tyndtarmen.

Den mest almindelige årsag til kolostomi er kræft, men også polypper, forsnævninger og betændelse i tyktarmen kan føre til kolostomi. Den mest almindelige årsag til ileostomi er colitis ulcerosa, som er en blødende tyktarmsbetændelse.

Ved kolostomi kan man i princippet selv bestemme, hvornår man skal af med afføringen. Det sker ved at tømme tarmen med et vandlavement. På den måde kan man være fri for afføring i ca. et til to døgn. Uden vandlavement vil

de fleste skulle skifte pose en eller to gange i døgnet.

Ved illestomi skal posen tømmes fem til otte gange i døgnet, og der er ikke mulighed for selv at styre afføringen.

Der findes to forskellige posesystemer. Et hvor posen klæbes direkte på huden, og et hvor der klæbes en plade/skive på huden, hvorefter posen sættes fast.

Du kan læse mere om stomi på COPAs hjemmeside [www.copa.dk](http://www.copa.dk) [www.cancer.dk/tarmkraeft\\_under 'behandling'](http://www.cancer.dk/tarmkraeft_under_behandling)

## For mange genstande øger risikoen for tarmkræft

■ Alkohol øger risikoen for tarmkræft allerede ved få genstande dagligt. Og drikker man mere end, tre genstande om dagen, stiger risikoen med hele 26 procent. Det viser en europæisk undersøgelse, som Kræftens



Bekæmpelse har deltaget i. Vil man undgå tarmkræft og en række andre kræftsygdomme, bør man holde sit alkoholforbrug på højst 1-2 genstande dagligt.

-Når anbefalingerne i Danmark er højere og lyder på

maksimalt 14 genstande om ugen for kvinder og 21 for mænd, er det fordi, det er maksimumgrænser. Det er ikke et udtryk for, hvor meget det er bedst at drikke, og det bør vi blive mere bevidste om, mener afdelingsleder Anne Tjønneland fra Kræftens Bekæmpelse.

## Høj risiko for testikelkræft skyldes miljø

■ Mænd født i Danmark har 2 1/2 gang større risiko for at få testikelkræft, end mænd som er født i udlandet, men senere er indvandret til Danmark. Det viser en dansk undersøgelse.

-Den store forskel i første- og andengenerationsindvandreres risiko for testikelkræft taler for, at det er de ni måneder i livmoderen eller de første leveår, der er af betydning for risikoen for at udvikle testikelkræft, fordi den væsentlige forskel mellem første og anden generationsindvandrere er, hvor de er født eller har levet deres allerførste år, siger læge og ph.d. studerende Charlotte

Myrup, Statens Serum Institut.

På verdensplan er der stor forskel på forekomsten af testikelkræft, og selv mellem lande, som ellers ligner hinanden, kan forskellen være stor. Mens Danmark og Norge har verdens højeste forekomst med 10 tilfælde pr. 100.000 indbyggere, er tallet kun det halve i Sverige og en fjerdedel i Finland.

-Der vides ikke, hvilke miljøpåvirkning



ger der spiller en rolle for udvikling af sygdommen. Der har været fokus på hormoner i en eller anden form, men spørgsmålet er indtil videre ubesvaret, siger Charlotte Myrup.

Undersøgelsen bygger på 2,1 millioner mænd født siden 1930, der har levet i Danmark mellem 1968 og 2003. I alt blev der registreret 4.216 tilfælde af testikelkræft, heraf 166 tilfælde blandt førstegenerationsindvandrere og 13 tilfælde blandt andengenerationsindvandrere.

## Bedre behandling af livmoderhalskræft

■ En undersøgelse fra en forskergruppe bestående af læger og fysikere fra kræftafdelingen på Århus Sygehus tyder på, at fordelingen af stråledosis bliver bedre, hvis man bruger resultater fra MR-skanninger til at planlægge indvendig strålebehandling i behandlingen af kvinder med livmoderhalskræft.

Ved en MR-skanning kan man meget tydeligt visualisere svulsten og normalvæv i tre dimensioner, og derved kan man skræddersy stråledosis, så det passer til svulstens størrelse, og også den skrumpning af svulsten, som ofte indtræder undervejs i behandlingen.



## Er du udsat for naborøg?

■ En femtedel af ventilationsluften i ældre lejligheder kommer fra underboen, og ca. halvdelen kommer fra trappeopgangen. Det betyder, at mange mennesker er udsat for passiv



rygning, og stadig flere henvender sig til Kræftens Bekæmpelse, fordi de er bekymrede.

-Selv i små mængder kan passiv rygning være sundhedsskadeligt, og vi forstår folks bekymring og håber, at vi kan hjælpe med at finde nogle løsninger på problemet med naborøg, siger overlæge Inge Haunstrup Clemmensen fra Kræf-

tens Bekæmpelse.

Hun opfordrer derfor til, at man deler sine erfaringer med andre ved at besvare Kræftens Bekæmpelses spørgeskemaundersøgelse 'Røg i etageboliger'. Undersøgelsen vil blive brugt til at afdække problemet med røg fra nabo, underbo eller fællestrapper. Læs mere på [www.cancer.dk/naboroeg](http://www.cancer.dk/naboroeg)



For 120 år siden blev glødelampen opfundet. Herefter blev det muligt at arbejde om natten. Kroppen har bare aldrig accepteret dette, siger Johnni Hansen.

# DEN EVIGT NYSGERRIGE FORSKER

En god portion stædighed, ildhu og kampgejst er drivkraften bag seniorforsker Johnni Hansens skelsættende forskning i kræfttrisikoen ved natarbejde. For nylig sandsynliggjorde han, hvordan aften- og natarbejde øger risikoen for brystkræft, og inden længe offentliggøres uddybende undersøgelser om risikoen for også at få kræft i tyktarm og prostata

Af Lone Zilstorff

Foto Tomas Bertelsen

## ■ -Kan vi mødes en morgenstund?

Johnni Hansens dybe suk i den anden ende af telefonrøret er ikke alene højt. Det kommer også fra hjertet og overbeviser øjeblikkeligt journalisten om, at her er der tale om et inkarneret B-menneske, man ikke kan belemre med en byge af spørgsmål, førend solen står endog meget højt på himlen.

I stedet aftaler vi, at interviewet finder sted på Epidemiologisk Institut for Kræftforskning en eftermiddagsstund, hvor natteravnens hjerneceller er på vej op i det høje gear, der er så kendetegnende for den internationalt anerkendte seniorforsker.

Hans kontor på 2. sal i Kræftens

Bekæmpelses gule murstensbygning på Strandboulevarden i København er ikke til at tage fejl af. Det er ganske enkelt det kontor i huset, der huser de største papirdynger. De ligger overalt. I meterhøje stabler.

Men tag endelig ikke fejl. Johnni Hansen har tjek på hvert et A4 ark. For her ligger materialet bag mere end 20 års forskning i risikoen for at blive syg af et dårligt arbejdsmiljø, f.eks. på grund af arbejde med farlige kemikalier.

## Udvidet forskningsfelt

Der er dokumenter lige fra en af hans allerførste undersøgelser om den forurening, skraldemænd udsættes for, til et utal af undersøgelser om alt lige fra frisørers til værftsarbejders risiko for at få kræft. Den seneste halve snes år er

forskningsområdet yderligere blevet udvidet til også at omfatte natarbejde og kræft.

Et uimodståeligt projekt for en ildsjæl som Johnni Hansen. For selv om der knapt er timer nok i døgnet til alt det, han gerne vil nå for at være med til at forebygge kræft hos sine medmennesker, er området endnu så uudforsket, at Johnni Hansen bare ikke kan lade være.

## 48-årig arbejdshest

Hvem er han så, denne 48-årige arbejdshest?

Ærkekøbenhavn, der med et rigtig flot karakterblad fra studentereksamen havde frit valg på alle hylder, da han skulle finde sig en levevej. Sundhedsvidenskab var egentlig oplagt ud fra Johnni Hansens personlige interesser. Men der var lige det 'aber dabej', at den unge student havde opdaget, at han simpelthen ikke tålte synet af blod.

Derfor faldt valget på farmaceutuddannelsen. Men studiet blev ikke gennemført på hverken rekordtid eller normal tid. For der var lige nogle oplagte svagheder ved undervisningen, som Johnni Hansen simpelthen bare ikke kunne se gennem fingre med. Havde det været i 1968, havde han nok ►

været med på barrikaderne under studenteroprøret for at knække professorvældet på universiteterne og de højere læreanstalter. Men en halv snes år senere lød studenternes protester og krav om medindflydelse noget mere afdæmpede, om end emnerne var vigtige og fremsynede.

#### **Socialt engageret**

-Det lykkedes os at få ændret farmaceutuddannelsen, så vi fik gjort to essentielle fag obligatoriske på studiet. Det ene var det dengang helt nye felt arbejdsmiljø. Det andet var samfundsfarmaci, der bl.a. omhandler, hvorfor et samfund skal have lægemidler, om lægemidler kun er et gode, og om der skal være lige adgang for alle til at få den medicin, de har behov for.

Johnni Hansens sociale engagement

var således veludviklet allerede i en tidlig alder. Han kunne ikke lade være med at dreje sig over, at man i industrien brugte så mange kemikalier samtidig med, at ingen rigtig vidste, hvor farlige de var for helbredet.

-Som nyuddannet og yngste mand i Arbejdsmiljøinstituttet var jeg med til at kortlægge, hvor i industrien de forskellige kemikalier blev brugt. Samtidig undersøgte vi, hvor man især brugte kræftfremkaldende stoffer. Dengang vidste vi meget mindre end i dag om årsagerne til kræft, og samtidig kunne vi se, at antallet af bestemte kræftformer var i kraftig vækst.

#### **Forsker i døgn drift**

Det blev startskuddet på tilværelsen som forsker ikke alene på fuld tid, men i perioder næsten også i døgn drift. For

arbejdsmiljøets indvirkning på forekomsten af kræft var et så oplagt og underprioriteret område, at der var brug for al hjernekapacitet. Det blev snart til en ph.d. oven i farmaceutuddannelsen.

Og siden er det gået slag i slag med undersøgelserne om arbejdsmiljøets påvirkning af forskellige faggrupper. Nogle husker debatten om brugen af opløsningsmidler, andre undersøgelserne om Rockwool-arbejderne, slagteriarbejderne, politifolk og ansatte inden for forsvaret – for bare at nævne nogle enkelte grupper.

Men hvorfra kom så interessen for natarbejdets indvirkning på vores helbred?

Jo, Johnni Hansen havde længe fundet over forskellen på A- og B-mennesker. Han vidste jo godt, at han selv var typen, der fik betydeligt dårligere karak-

**-I princippet er alle mennesker i vores del af verden døgnrytme-forstyrrede. Det skyldes, at vi ikke følger det naturlige døgn, dvs. går i seng, når det bliver mørkt og står op igen, når det bliver lyst.**

Seniorforsker Johnni Hansen, Kræftens Bekæmpelse





terer, hvis han var til eksamen om formiddagen end sent om eftermiddagen. Og når han forberedte sig til studiet, foregik læsningen altid om natten. Lyset blev ofte først slukket kl. fem – det, vi andre kalder tidlig morgen.

#### Døgnrytme-forstyrrelser

-I princippet er alle mennesker i vores del af verden døgnrytme-forstyrrede. Det skyldes, at vi ikke følger det naturlige døgn, dvs. går i seng, når det bliver mørkt og står op igen, når det bliver lyst. Den biologiske døgnrytme regulerer hvile- og vågentilstand, stofskiftet i cellerne, hormonproduktion, temperatur, sult m.v. Døgnrytmen styres overvejende af 'det indre ur' i hjernen og af lyset, men vi er individuelt tidsprogrammerede, forklarer han.

Mere end to ud af tre er A-mennesker. De har ingen problemer med at komme op om morgenen, men har til gengæld brug for at komme i seng om aftenen. B-mennesker derimod kan lettere omstille sig tidsmæssigt. Derfor er der en overvægt af B-mennesker, der trives med skifteholdsarbejde.

-I 90'erne undersøgte en gruppe forskere i Aalborg risikoen for hjerte-karsygdomme ved natarbejde. Samtidig var der fremkommet en teori i USA om, at kunstigt lys om natten kunne have indflydelse på væksten af kræftceller. Det fik mig til at fundere over, om der også var en sandsynlig sammenhæng mellem natarbejde og kræft. Og det ved vi jo nu, at der er, når det gælder kvinder og brystkræft.

#### Langvarigt projekt

Foreløbig forestår der endnu mange års forskning i det store internationale netværk, som Johnni Hansen og Kræftens Bekæmpelse er en del af, før hele sammenhængen mellem forskellige kræft-

typer og skæve arbejdstider er kortlagt.

-Det er en kæmpe udfordring, siger Johnni Hansen og understreger, at vi jo aldrig kommer af med de skæve arbejdstider, fordi alle forventer, at samfundet fungerer 24 timer i døgnet. Derfor skal natarbejde forstås bredt. Det omfatter nemlig også arbejde sen aften eller tidlig morgen.

#### Ændret arbejdsmarkedspolitik

For Johnni Hansen er mysteriet om natarbejdets betydning for risikoen for at få kræft en livsopgave. Det med selv at være B-menneske har han for længst affundet sig med. Selv den ugentlige motionstime er henlagt til en sen aftenime, hvor han mødes i svømmehallen med gode venner og spiller en times undervands-rugby. Heldigvis er hans kone og de tre døtre i alderen syv til 20 år også nogle værre natteravnere. Og så har de for længst affundet sig med, at husets mandlige beboere ofte er på farten.

Meget ofte til Lyon i Frankrig, som han kender som sin egen bukselomme efter mindst et halvt hundrede besøg i WHO's Internationale Kræftforskningsinstitut, hvor forskere fra hele verden koordinerer deres resultater.

-Om sommeren bliver det også tit til ferie i Frankrig. Jeg har en fornemmelse af, at jeg i et tidligere liv har været vinbonde i den sydlige del af landet, siger Johnni Hansen med et glimt i øjet, men lover i næste åndedrag at blive ved sin læst hjemme i Danmark.

-For der er så meget omkring kræft- risikoen ved natarbejde, vi skal have belyst, for at vi kan bidrage til at udforme nogle arbejdstids- og afspadseringsregler, hvor vi minimerer eller helt undgår risikoen for at få kræft for dem, der ikke kan tåle natarbejde, siger Johnni Hansen.

## Aktuel forskning om kræft og arbejde

- Undersøgelse af risikoen for brystkræft hos sygeplejersker, der arbejder uden for normal arbejdstid.
- En tilsvarende undersøgelse gennemføres blandt kvindelige industriarbejdere.
- Øger arbejde uden for normal arbejdstid også risikoen for prostatakræft og tyktarmskræft?
- Årsager til øget risiko for lungekræft blandt asfaltarbejdere.
- Udendørs arbejde og risiko for kræft.
- Arbejdsbetingede årsager til kræft blandt slagteriarbejdere og søfarende.
- Løbende overvågning af udviklingen af kræfttilfælde blandt danske lønmodtagere med henblik på at påvise hidtil uopdagede erhvervsrisici.

# DET HANDLER OM AT FINDE DET POSITIVE FREM I ALLE SITUATIONER

For et år siden mistede Claus Hommelhoff sin kone. Hun var syg i otte måneder. Samme dag, hustruen fik diagnosen lungekræft, tog han orlov fra jobbet som partner i Formuepleje A/S. Han vil nu gøre en forskel og er med at skaffe penge til forskning i livmoderhalskræft

Af Jytte Dreier

Foto Niels Åge Skovbo

■ I sommerhuset i Saksild hænger der et billede af Claus Hommelhoff, hustruen Birgit og datteren Katrine. Det er taget i julen 2005, hvor de var på rejse til Australien for at besøge Katrine, der på det tidspunkt var udvekslingsstudent. Billedet viser en stærk, frisk og glad kvinde.

15. februar 2007 døde Birgit af kræft.

Efter de kom hjem fra deres rejse, fik Birgit Hommelhoff smerter i ryggen. Smerter, der blev værre og værre. Lægen og forskellige vagtlæger mente, hun havde fået et hold i ryggen, og hun skulle spise smertestillende piller. Men intet hjælp.

## Indlagt i seks uger

Til sidst kunne Birgit Hommelhoff ikke længere gå ved egen hjælp, og hun blev indlagt på sygehuset den 4. juli 2006. Samme dag tog Claus Hommelhoff orlov fra sit job som partner i Formuepleje A/S i Århus.

-Diagnosen var en noget anden, end vi havde regnet med. Småcellet lungekræft, og man kunne desværre ikke gøre noget ud over at tilbyde Birgit lindrende behandling, fortæller Claus Hommelhoff.

Birgit Hommelhoff blev udskrevet fra sygehuset efter seks ugers indlæggelse.

-Det samme blev jeg, for jeg opholdt mig faktisk på sygehuset døgnet rundt. Jeg ville være sammen med min kone, være med til samtalerne og følge behandlingerne, siger Claus Hommelhoff.

## Tog sig selv af alle plejeopgaver

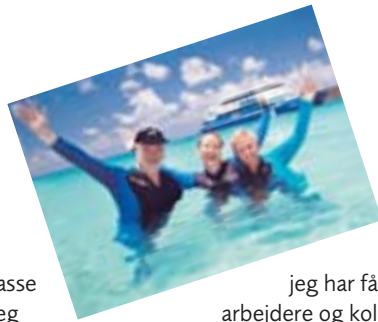
Hjemmeplejen og hjælpemidler var på plads, da Birgit Hommelhoff kom hjem. Men det blev hurtigt for meget for familien med alle de forskellige mennesker, som kom i løbet af døgnet.

Familien valgte i stedet selv at 'ansætte' en fast sygeplejerske, der kom hver morgen for at hjælpe Birgit med at ▶



*Claus Hommelhoff er en af mange danskere, der hvert år, tager plejeorlov for at passe en alvorligt syg eller døende nærtstående.  
-Det var hårdt fysisk og psykisk at passe og pleje Birgit alle døgnets 24 timer, men det har været det hele værd, siger Claus Hommelhoff.*





komme i bad. Resten ville Claus og børnene tage sig af.

-Det var hårdt både fysisk og psykisk at passe og pleje hende alle døgnet 24 timer. Men jeg har ikke fortrudt det et eneste øjeblik. Det har været det hele værd, siger Claus Hommelhoff.

Claus Hommelhoff har altid interesseret sig for tal, og der har altid skullet være orden i tingene. Det samme gjaldt også, når Birgit f.eks. skulle have sin medicin.

-Jeg fungerede som både læge og sygeplejerske for hende. Jeg sørgede for, at hun fik den rigtige dosis. Der måtte bare ikke ske en eneste fejl, så jeg tjekkede og tjekkede. Jeg var så fokuseret på ikke at lave fejl på nogen måder i forhold til Birgit, så da jeg vendte tilbage til arbejdet, kunne jeg overhovedet ikke huske efternavnene på mine kunder fortæller han.

### Personlig udvikling

Claus Hommelhoff vendte tilbage til sit arbejde, 14 dage efter hustruen var blevet begravet. Han arbejder igen på fuld kraft, men han mener ikke selv, det er den samme chef, der er kommet tilbage.

-Før var jeg vel det, man kalder en typisk mand – lidt stiv i det og med dårlige vaner. På det punkt har jeg ændret mig. Jeg forsøger virkelig at finde det positive frem i alle situationer,

siger han og tilføjer:

-Og i al beskedenhed mener jeg faktisk, at jeg har fået mere overskud til at snakke med mine medarbejdere og kolleger, og jeg er blevet mere opmærksom på at få sikret, at de ikke kun udvikler sig fagligt, men også som mennesker.

### Stort savn

At få skabt et nyt liv efter et dejligt ægteskab på 24 år er en opgave i sig selv, mener Claus Hommelhoff.

-Men det betyder alt for mig, at jeg gav Birgit alt, hvad der var mig muligt i de sidste måneder. Vi fik vænnet os til tanken om, at hun skulle dø, og vi fik taget afsked med hinanden. Det er med til at holde mig på sporet og komme videre i livet, siger Claus Hommelhoff.

### Claus vil gøre en forskel

En af Claus Hommelhoffs ansatte fortalte ham om Mermaid II-projektet, der har som mål at skaffe penge til forskning i livmoderhalskræft. Og han blev straks begejstret for projektet.

-Jeg vidste godt, at der fandtes en vaccine mod livmoderhalskræft. For da min kone blev syg, var det altafgørende for os, at vores datter blev vaccineret, så hun i hvert fald ikke kunne få den kræftform, siger Claus Hommelhoff.

Mermaid II handler om livmoderhalskræft og forskning i både genetiske og biologiske markører. Forskningsprojektet omfatter flere end 40.000 danske kvinder. Der arbejdes ihærdigt på at indsamle 26,3 mio. kr. til dette projekt.

Og i november måned 2007 tog Claus Hommelhoff initiativ til det første fundraisingarrangement i det jyske.

En nøje udvalgt skare fra det jyske erhvervsliv blev inviteret til middag på Norsminde Kro ved Århus, hvor de dels blev informeret om forskningsprojektet og dels bedt om at skabe et netværk for Mermaid vest for Storebælt.

-Jeg føler, jeg er med til at gøre en forskel. Vores første arrangement var en stor succes, og jeg er klar til at gentage succesen et andet sted i Jylland, siger Claus Hommelhoff.

Læs mere om Mermaid II på [www.mermaidprojektet.dk](http://www.mermaidprojektet.dk)

*Claus Hommelhoff tog i november måned initiativ til et fundraisingarrangement i det jyske til fordel for at skaffe penge til forskning i livmoderhalskræft. Flere arrangementer er på vej, lover Claus Hommelhoff og datteren Katrine.*



## Plejeorlov til pleje af alvorligt syge

Familiemedlemmer og venner har mulighed for at tage orlov fra deres arbejde for at passe en alvorligt syg kræftpatient i en periode på op til seks måneder. Perioden kan opdeles i to perioder af indtil tre måneder. Den, der tager

orlov, ansættes og aflønnes af den kommune, hvor den kræftsyge bor.

### Plejeorlov til pleje af døende

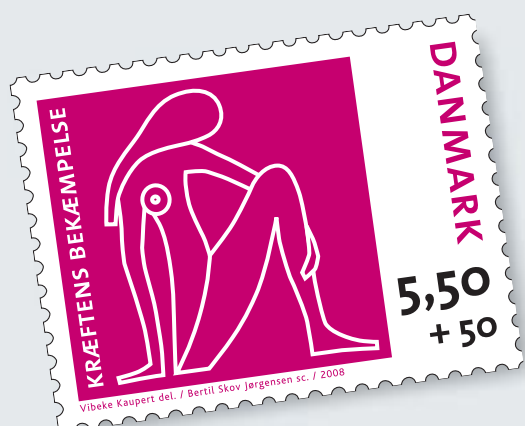
Døende har mulighed for at tilbringe den sidste tid i

hjemmet og blive plejet af en nærtstående. Plejeren modtager enten fuld løn eller et plejevederlag. Plejevederlaget udbetales af den kommune, hvori plejen foregår, og vederlaget kan blive udbetalt til alle, der passer en nært-

stående, f.eks. ægtefælle, samlever, børn og forældre.

Læs mere om plejeorlov på [www.cancer.dk/plejeorlov](http://www.cancer.dk/plejeorlov)

## KØB VELGØRENHEDSFRIMÆRKET OG STØT KRÆFTENS BEKÆMPELSE



■ Post Danmark har lang tradition for at støtte velgørende organisationer gennem velgørhedsfrimærket. Og i år har man valgt Kræftens Bekæmpelses indsats mod brystkræft.

Motivet på frimærket er en eftertænksom kvinde, der har overlevet en brystkræftsygdom. Som det ses, har hun kun ét bryst. Det er den grafiske designer Vibeke Kaupert, der har designet velgørhedsfrimærket.

### 50 øre til brystkræftsagen

Det nye velgørhedsfrimærke koster 5,50 kr. plus 50 øre. Det fås enkeltvis og i hæfter på 10 stk. Køber man et hæfte, støtter man Kræftens Bekæmpelse med fem kr.

Det forventes, at velgørhedsfrimærket giver et overskud på omkring to mio. kr. til Kræftens Bekæmpelses arbejde med brystkræft.

Man kan købe velgørhedsfrimærket på landets posthuse eller bestille det via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside [www.cancer.dk/frimaerke](http://www.cancer.dk/frimaerke)

## PJECE OM KRÆFT PÅ FREMMEDE SPROG

■ Har man blod i afføringen, sår, der ikke vil hele, eller hoster man voldsomt, så er der grund til at reagere og søge læge. Det kan være et advarselstegn på kræft.

Kræftens Bekæmpelse har udgivet en pjeces med information om kræft på tyrkisk, urdu, somali, arabisk, serbo-kroatisk, farsi og engelsk.

-Kræft er tabu i nogle kredse. Derfor introduceres emnet på en kort og letforståelig facon. Samtidig kan man læse, at chancen for at overleve mange kræftsygdomme er god, hvis sygdommen bliver opdaget tidligt, siger overlæge Iben Holten fra Kræftens Bekæmpelse.

### Stort behov for information

Kræftens Bekæmpelse har i en længere periode arbejdet for at sikre bedre information til mennesker med et andet modersmål og en anden kulturbaggrund end dansk. Arbejdet har vist et stort behov for information. Med den nye pjeces gøres der et forsøg på at løse et af de vigtigste problemer nemlig sprogproblemet.

### Symptomer kan skyldes andet end kræft

Pjecen 'Symptomer på kræft' gennemgår en række af de væsentlige symptomer på forskellige former for kræft. Mange af symptomerne kan også skyldes andre lidelser end kræft, og det kan man også læse om i pjecen.



Pjecen kan bestilles på telefon 3525 7540 eller downloades fra [www.cancer.dk/international](http://www.cancer.dk/international)

# EN GOD BARNDOM MED KRÆFT

Der er normalt ikke meget godt at fortælle om børnekræft. Børn, der bliver ramt af kræft, og deres familier bliver udsat for en kolossal stressfaktor både psykisk og fysisk. Kan en barndom med kræft alligevel være god? 'Helt sikkert!' mener en otte-årig pige, der har haft leukæmi

Af Heidi Juhl Pedersen Foto Bo Petersen

■ I et børnevenligt, lyst kvarter i en lille by nær Herning møder vi Cecilie. En køn pige, der betragter os med et nysgerrigt og indforstået glimt i øjet, inden hun høfligt giver hånd. Ved første øjekast ligner Cecilie en helt almindelig otte-årig. Kun et lille ar efter kemoslangerne på brystkassen vidner om, at hun igennem to et halv år har kæmpet mod leukæmi – en krig, hun vandt for to år siden.

Cecilie er i dag erklæret rask og er gået med til at fortælle om, hvordan det var at være barn og have kræft.

## KemoKasper og prinsessedrømme

Som tre årig får Cecilie sin diagnose. Og de næste par år er den normale småpige-hverdag erstattet med hospitalsindlæggelser, kemoterapi, feberture, hårtab, perioder i kørestol, isolation og utallige undersøgelser. KemoKasper bliver en fast følgesvend, og de almindelige pigelege får et højere formål.

-Cecilie legede i perioden meget Snehvide, og prinsesseuniverset hjalp hende med indimellem at drømme sig lidt væk, husker Gitte, mor til Cecilie.

Hvorfor, havde Cecilie allerede dengang en kontant forklaring på:

-Prinsesser får ikke kræft!

For Cecilie har hele tiden været fuldt bevidst om og har taget stilling til alvoren i forløbet. Og hun svarer med klokkeklar realisme på spørgsmålet om, hvad der

var det værste ved at have kræft:

-Jeg var bange for at dø.

## Plads til det sjove

Men samtidig med, at Cecilie har gjort sig tanker om døden, har hun også været i fuld sving med livet. For pludselig dukker også alle de sjove historier op. Og det er tydeligt at mærke på stemningen, at det er gode minder, når snakken går om hospitalsklovn Angus, der blæste stuen fuld af balloner og tog plaster på sit behårede bryst, så han kunne hive det af samtidig med Cecilie.

Om da hun sad i cykelkurven på sygeplejerske Helle Frikadelles løbehjul, og de tog på springtur rundt på hospitalet, så mor Gitte blev helt nervøs for, hvor de var blevet af. Og bedst af alt, da hun vandt præmien for at fange fisk nr. 100 ved et put-and-take-arrangement for både læger, sygeplejersker og børn, uanfægtet af, at hun på det tidspunkt var delvist lammet og sad i kørestol.

## 'Jeg vil nå at være storesøster'

Specielt under sygdommen var det dog ikke oplevelserne, men det nære og familien, som betød allermost for Cecilie. Og hun er ikke tvivl om, hvad det bedste i verden er, at have en lillesøster og en lillebror, hun kan kramme!

Gitte forklarer, at da Cecilie var syg, erklærede hun, at hun ville være mest ked af at dø, hvis hun aldrig nåede at blive storesøster. Så i den periode, behand-

lingen stod på, fik hun både sin lillebror og lillesøster.

At familien har været vigtigst under forløbet, er også tydeligt, da Cecilie prompte siger 'ja' til, om hun også havde et godt liv, mens hun havde kræft, og tilføjer – for dengang var min familie der jo også.

Og mens hun stolt viser sig selv, familien og desuden folk og begivenheder fra hospitalet frem i fotoalbummet, giver Gitte hende ret. Hun mener ikke, Cecilie er gået glip af en god barndom i de år, hun har været syg. På grund af sygdommen måtte hun leve på nogle andre præmisser, men hun har krævet at få noget ud af livet alligevel – og det har hun gjort.

## Livskvalitet med kalkulerede risici

Cecilies og Gittes erfaringer deles af forældreparret Jakob og Berit, der gennem godt to år oplevede rollen som forældre til et barn med kræft. De husker begge udmærket de overvejelser, de havde i forbindelse med Rosas livskvalitet.

-Noget af det, vi prioriterede meget højt, var, at Rosa på trods af sin sygdom havde ret til et selvstændigt liv, fordi et sygt barn let kan blive omklamret, forklarer Berit.

Et af de valg, Jakob og Berit gjorde i den forbindelse, var at sende Rosa i børnehaven – trods smittefare – efter det var blevet klart, at hun ikke blev rask.

-Det var en kalkuleret risiko, men hun elskede det, siger Jakob.

Forældreparret fortæller, at for Rosa var livskvalitet at være så tæt som muligt på et normalt liv med almindelige oplevelser, socialt samvær og familie.

-Rosa havde absolut en god barndom, fordi hun levede så intenst, konkluderer Berit.

Rosa døde, da hun var 5 1/2 år.



## Cecilie er otte år

I 2003 fik Cecilie konstateret ALL leukæmi (akut lymfoblastær leukæmi), som rammer 35 danske børn om året og er den mest almindelige form for leukæmi hos børn. Cecilie var gennem to et halvt år i behandling på Skejby Sygehus, og i 2006 blev hun erklæret rask. Indtil hun fylder 18 år, skal hun jævnligt gå til kontrol for tilbagefald.

## Rosa blev fem år

I august 2004 fik Rosa diagnosen Wilms Tumor – en kræftsvulst på nyren, der havde bredt sig via metastaser til lungerne. Nyre og svulst blev i starten af behandlingsforløbet fjernet operativt og fulgt op med kemoterapi, og behandlingen så ud til at virke. I august 2005 fik Rosa konstateret nye kræftknuder i lungerne og indledte ny behandling med 10 strålebehandlinger, som desværre ikke havde den ventede effekt. Fra december 2005 bestod behandlingen udelukkende af livsforlængende kemoterapi. Til trods for, at de aller fleste børn med Wilms Tumor overlever, døde Rosa som 5 1/2 årig d. 19. marts 2006.

## Fremtiden for børnekræftpatienter

Stadig flere børn overlever kræft. Overlevelseshøjden er siden 1943 steget fra 23 procent til i dag at være helt oppe på 70 procent. Derfor er det også blevet langt vigtigere i behandlingen af børnekræftpatienter også at se på deres livskvalitet og fremtid.

Kræftens Bekæmpelse har offentliggjort forskning på området, hvor det er blevet undersøgt, om tidligere børnekræftpatienter har en øget risiko for psykiske sygdomme senere i livet. Psykiske sygdomme kan nemlig være en konsekvens af at være blevet udsat for svære traumer tidligt i barndommen. Og resultatet bringer gode nyheder – tidligere børnekræftpatienter har ikke øget risiko for psykiske lidelser senere i livet. Læs mere på [www.cancer.dk/boern](http://www.cancer.dk/boern)

## Solsikker solferie

■ På alle fire årstider udsættes danskerne for farlige UV-stråler. Alle bliver berørt af solen om sommeren, og om vinteren bliver utrolig mange forbrændte af solarier og på solferier.

I februar måned startede Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden en ny kampagne sammen med de største danske rejsebureauer og i de store lufthavne for, at danskerne kunne lære at få en solsikker solferie. Kampagnen rejste bogstavelig talt med ned til syden i skolernes vinterferie i februar.

I flere lufthavne var der sollounge med solhistoriefortælling, tegneborde med solpåkædningskattene Sunny og Solvej og sol-kuffertmærker til de voksne. Og i flyene fik flere end 7.000 børn en sjov

tegneserie, hvor de sammen med de to katte Sunny og Solvej fik ideer til, hvordan man kan blive gode venner med solen sydpå.

-Vi gav folk noget sjovt og håndgribeligt at diskutere ud fra. En tegneserie om to katte på solferie er godt samtalestof for en børnefamilie på vej sydpå på ferie, siger projektleder Anja Philip fra Kræftens Bekæmpelse.

Kampagnen forventes gentaget i 2009. Læs mere på [www.skrunedforsolen.dk/solferie](http://www.skrunedforsolen.dk/solferie)

*En tegneserie om to katte på solferie er godt samtalestof for en børnefamilie, der er på vej på solferie.*



## IGEN i Aalborg



■ Håndværkerne arbejder på fuldt tryk, så Kræftens Bekæmpelse kan åbne sin genbrugsbutik nr. 10 – denne gang i Aalborg – en butik på 400 m<sup>2</sup> på adressen: Vesterbro 35. Den officielle åbning finder sted lørdag den 8. marts.

*Kræftens Bekæmpelse åbner ny genbrugsbutik i Aalborg d. 8. marts*

-30 – 40 mennesker har meldt sig som frivillige til at drive butikken, men der er fortsat plads til flere hænder, siger salgschef Tune Friis fra Kræftens Bekæmpelse.

På landsplan er der ca. 450 mennesker, der hver uge arbejder som frivillige i en af Kræftens Bekæmpelses igen genbrugsbutikker.

Læs mere på [www.cancer.dk/igen](http://www.cancer.dk/igen)

## Design mod kræft

■ Profil Optik har fået brillefirmaet FLEYES til at designe en brillekollektion, der gør opmærksom på Kræftens Bekæmpelse ved at inkorporere foreningens kendte logo i selve brillernes udformning. Samtidig får Kræftens Bekæmpelse 500 kroner for hvert solgt brillestel. Pengene går direkte til kræftforskning.

FLEYES designer Annette Saust Estø har valgt at støtte projektet med sit design, fordi hun selv for syv år siden fik konstateret brystkræft og skulle igennem både operation og kemoterapi. Med hjælp fra kræftforskningen blev

Annette helbredt og er i dag erklæret fuldstændig rask.

Brillekollektionens design matcher tidens trends. Modellen til herrerne kaldes Lance – i respekt for den kendte cykelrytters sejr over kræften. Til kvinderne er modellerne døbt Lykke - til minde om Lykke Nielsen, og Sara, i anerkendelse af Sara Bro, der også har været ramt af sygdommen.

Den specialdesignede kollektion findes i Profil Optiks butikker landet over fra marts 2008.



**Kræftlinjen**

**Tlf. 8030 1030**  
**Mandag-fredag kl. 9-21**  
**Lørdag og søndag kl. 12-17**  
**Lukket på helligdage**

**Kræftrådgivninger****Region Hovedstaden**

**Sundhedscenter for kræftramte**  
 Rådgivningsenheden  
 Ryesgade 17  
 2200 København N  
 Tlf. 35 27 18 00  
 e-mail koebenhavn@cancer.dk

**Mødestedet på Frederiksberg**  
 Magnoliavej 9  
 Sognehuset  
 2000 Frederiksberg  
 Åben onsdage i ulige uger  
 kl. 16-18

**Kræftrådgivningen Nørgaardsvej 10**  
 2800 Lyngby  
 Tlf. 45 93 51 51  
 Fax. 45 93 28 44  
 e-mail lyngby@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Møllestræde 6**  
 Baghuset  
 3400 Hillerød  
 Tlf. 48 22 02 82  
 Fax. 48 22 02 88  
 e-mail hillerod@cancer.dk

**Kræftpsykologen MKO**  
 Bornholms Sygehus  
 Ullasvej 8  
 3700 Rønne  
 Tlf. 56 90 91 98

**Region Sjælland**

**Kræftrådgivningen Jernbanegade 16**  
 4000 Roskilde  
 Tlf. 46 30 46 60  
 Fax. 46 30 46 61  
 e-mail roskilde@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Torvet 11,1.**  
 4600 Køge  
 Tlf. 56 63 82 29  
 Åben hver torsdag kl. 16-19

**Kræftrådgivningen Hasselvænget 5**  
 4300 Holbæk  
 Tlf. 59 44 12 22  
 Fax. 59 41 01 18  
 e-mail holbaek@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Dania 5, 1.**  
 4700 Næstved  
 Tlf. 55 74 04 00  
 Fax. 55 77 22 84  
 e-mail naestved@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Maribo Sygehus**  
 Sdr. Boulevard 84  
 4930 Maribo  
 Tlf. 55 74 04 00  
 Åben torsdage i ulige uger  
 kl. 15-18

**Region Syddanmark**

**Kræftrådgivningen Vesterbro 46**  
 5000 Odense C  
 Tlf. 66 11 32 00  
 Fax. 66 13 06 18  
 e-mail odense@cancer.dk

**Frivilligrådgivningen Brogade 35 ( i gården)**  
 5700 Svendborg  
 Tlf. 23 98 06 95  
 Åben tirsdage kl. 10-12 og  
 torsdage kl. 17-19

**Kræftrådgivningen Blegbanken 3**  
 7100 Vejle  
 Tlf. 76 40 85 90  
 Fax. 76 40 85 91  
 e-mail vejle@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Jyllandsgade 30**  
 6700 Esbjerg  
 Tlf. 76 11 40 40  
 Fax. 76 11 40 41  
 e-mail esbjerg@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Nørreport 4, 1.**  
 6200 Aabenraa  
 Tlf. 74 62 51 50  
 Fax. 74 62 51 24  
 e-mail aabenraa@cancer.dk

**Region Midtjylland**

**Kræftrådgivningen Nørrebrogade 44,**  
 bygning 12, 1. sal  
 8000 Århus C  
 Tlf. 86 19 88 11  
 Fax. 86 19 78 79  
 e-mail aarhus@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Rådgivningscentret**  
 Banegårdspladsen 2. 1.  
 8800 Viborg  
 Tlf. 86 60 19 18  
 e-mail viborg@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Codanhus**  
 Fredensgade 10  
 7400 Herning  
 Tlf. 96 26 31 60  
 Fax. 97 16 89 43  
 e-mail herning@cancer.dk

**Kræftrådgivningen Kulturhuset**  
 Nygade 22  
 7500 Holstebro  
 Tlf. 96 26 31 60  
 Åben hver torsdag kl. 10-15  
 efter aftale

**Region Nordjylland**

**Kræftrådgivningen Vesterå 5**  
 9000 Aalborg  
 Tlf. 98 10 92 11  
 Fax. 98 10 92 33  
 e-mail aalborg@cancer.dk

**Kræftrådgivningen De Frivilliges Hus**  
 Skolegade 9  
 7700 Thisted  
 Tlf. 98 10 92 11  
 Telefonisk henvendelse

**RehabiliteringsCenter Dallund**  
 Dallundvej 63  
 5471 Søndersø  
 Tlf. 64 89 11 34  
 Fax. 64 89 15 14  
 e-mail dallund@dallund.dk  
 www.dallund.dk

[www.cancer.dk/raadgivning](http://www.cancer.dk/raadgivning)

**Kræftens Bekæmpelse**  
 Strandboulevarden 49  
 2100 København Ø  
 tlf. 3525 7500  
 www.cancer.dk

Giro: 302-6922

Tryk: Datagraf  
 Oplag: 140.000  
 ISSN: 1602-9127

**I redaktionen**  
 Kurt Damsgaard,  
 kommunikationschef DJ  
 (ansvarshavende)  
 tlf. 3525 7205,  
 ktd@cancer.dk

Jytte Dreier  
 tlf. 3525 7204  
 jdr@cancer.dk

**Billedredaktør**  
 Fotograf Tomas Bertelsen

**Kalenderredaktør**  
 Lena Møller  
 tlf. 3525 7483  
 lm@cancer.dk

**Produktion**  
 Lisbeth Faarkrog Eg

**Grafisk tilrettelæggelse**  
 Esben Bregninge Design  
 www.ebdesign.dk

**tætpåkræft** sendes til  
 Kræftens Bekæmpelses  
 medlemmer fire gange  
 om året

**Elektronisk nyhedsbrev**  
 Gratis abonnement på  
 Kræftens Bekæmpelses  
 elektroniske nyhedsbrev på  
 www.cancer.dk/cancernyt



**DIN HJÆLP  
GIVER MENING**  
MELD DIG SOM INDSAMPLER

Meld dig som indsamler

**Søndag den 6. april**

70 21 2008 eller [indsamling.dk](http://indsamling.dk)



Kræftens Bekæmpelse