

# tæt på kræft



**Ny kampagne: Skru ned for solen** side 13

**Om at være frivillig** side 4-12

**Danskere i kemoterapi syd for grænsen** side 18



## Frivillige

Kræftens Bekæmpelse har brug for flere frivillige	4
Mit eget liv giver mere mening	5
Børnene tanker mig op	6
Kaffeslabberas for kræftramte	8
Mandag i kræftsagens tjeneste	9
Livsbekræftende at hjælpe syge mennesker	10
Nettet er et ideelt sted at møde andre	11
Glæde ved at skabe resultater med andre	12
Skrud ned for solen	13
Uhelbredeligt kræftsyge lades i stikken	16
Danskere i kemoterapi syd for grænsen	18
Uden Aage havde jeg ikke gjort det	20
Opskrifter fra Malling & Schmidt	22
Den nære familie holder kræften nede	25
Man kan godt tale om arv	26
Kræftpatienternes hus	28
Tidligere tv-vært har gjort hjemmesiden levende	29

## Forsiden

Anja Philip i "Skrud ned for solens" nye sol-lounge. Sol-loungen vil besøge festivals, motionsløb og store strande i løbet af sommeren.



## Leder

# PLADS TIL ALLE - PLADS

Det frivillige, det folkelige og dermed det demokratiske er Kræftens Bekæmpelses ryggrad og legitimitet, når vi taler med beslutningstagere og den danske befolkning.

Hvert år bruger 25.000 danskere tre timer en søndag på at samle ind til Kræftens Bekæmpelses arbejde. Hver dag arbejder flere end 3.000 danskere frivilligt for kræftsagen. En arbejder frivillig som besøgsven på et hospital. En anden betjener de mange kunder, som handler i en af Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutikker 'IGEN'. En tredje er til møde i kommunen for at sikre, at kræftrehabiliteringen kommer til at fungere lokalt.

Alle og enhver yder - uanset hvad de laver - et meget stort og flot arbejde.

Jeg ved godt, det for mange mennesker kan knibe med at



Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse

### Kræftens Bekæmpelse har brug for flere frivillige

En stor kreds af frivillige udfører et meget stort og flot arbejde for kræftsagen. Der er behov for flere frivillige, for at Kræftens Bekæmpelse kan nå sit mål: Forebygge kræft og skabe bedre vilkår for de mennesker, der rammes af sygdommen.

Tema om at være frivillig 4 - 12

### Skru ned for solen

Ny kampagne "Skru ned for solen" skal få os til at få bedre solvaner. Vi skal lære at passe på os selv, når solen står højest på himlen om sommeren.

13



### Danskere i kemoterapi syd for grænsen

Efter sommerferien kan de første sønderjyske kræftpatienter springe ventelisterne over herhjemme, hvis de siger ja til tilbuddet om at blive behandlet med kemoterapi i Flensborg.

18



### Kræftpatienternes hus

Kræftens Bekæmpelse vil gøre sine tilbud om rådgivning endnu bedre og tættere på patienten. Og i nye anderledes og attraktive fysiske rammer. Ny rådgivning åbner ved Århus Sygehus i 2008.

28



## TIL FLERE

finde tid til det frivillige arbejde. Derfor glæder det mig meget, når jeg hører, at interessen for at blive frivillig i Kræftens Bekæmpelse vokser. Vi har brug for flere til at løse de mange opgaver, der skal løses.

De frivillige i lokalforeningerne har nemlig fået nye og flere opgaver. De skal blandt andet i langt højere grad sikre, at kommunerne tager deres nye opgaver med forebyggelse og kræftrehabilitering alvorligt. Men de velkendte opgaver som blandt andet uddeling af frugt og grønt, indsamlinger forsvinder selvfølgelig ikke. Derfor har vi brug for flere hænder for at kunne fastholde og udvikle nye opgaver.

De frivillige på kræfttrådgivningerne er med til at gøre det muligt, at rådgivningerne kan udvide deres tilbud til glæde for kræftpatienter, pårørende og efterladte. Viften af tilbud må

hellere end gerne blive udvidet, for vi vil gerne kunne hjælpe endnu flere mennesker til rådgivningerne. Måske har du lyst til at være med, hvor du kan gøre en forskel, og hvor vi kan bruge netop dine kompetencer.

Vores mål er til stadighed at bevare Kræftens Bekæmpelse som en organisation med et utal af muligheder for frivilligt arbejde, og som er synlig og aktiv i alle dele af lande på mange forskellige måder.

På de følgende sider giver vi smagsprøver på nogle af de mange opgaver, som frivillige i Kræftens Bekæmpelse løser, hvor en af vores værdier – medmenneskelighed – er i højsædet.

Frede Olesen  
Formand  
Kræftens Bekæmpelse



# KRÆFTENS BEKÆMPELSE HAR BRUG FOR FLERE FRIVILLIGE

Hver dag arbejder flere end 3.000 danskere frivilligt for kræftsagen. Der er behov for flere frivillige, for at Kræftens Bekæmpelse kan nå sit mål: Forebygge kræft og skabe bedre vilkår for de mennesker, der rammes af sygdommen

Af Jytte Dreier  
Foto Tomas Bertelsen

■ Plads til alle – plads til flere. Sådan lyder det fra Kræftens Bekæmpelses lokalforenings- og patientstøtteafdeling.

-Der er masser af muligheder for at lave frivilligt arbejde i foreningen. Målet er at gøre Kræftens Bekæmpelse til et sted, hvor det er meningsfyldt, sjovt og spændende at lave frivilligt arbejde. Vi har mange opgaver, der skal løses, så vi har brug for flere frivillige til at kunne løse opgaverne, mener Bjarne Heide Jørgensen, chef for det lokale arbejde og Anne Nissen, chef for patientstøttearbejdet i Kræftens Bekæmpelse.

## Tre typer af frivilligt arbejde

Helt overordnet sonderer Kræftens Bekæmpelse mellem tre typer frivillige. De frivillige, der ønsker at gøre noget for kræftsagen, er først og fremmest i

lokalforeningerne.

Vi møder ofte frivillige fra Kræftens Bekæmpelse, når der er sportsarrangementer, i det lokale supermarked, hvor de deler frugt og brochurer ud, i genbrugsbutikkerne IGEN og ved den årlige landsindsamling. Og man træffer dem til de mange møder om blandt andet børn og sorg, foredrag om kræft, som de står bag.

Nye opgaver i kommunerne betyder også nye opgaver for de frivillige i lokalforeningerne.

-Nu skal de i langt højere grad være med til at presse på for at få kommunerne til at tage de nye opgaver som forebyggelse, sundhedsfremme og kræfthabilitering alvorligt, siger Bjarne Heide Jørgensen.

Den anden type frivillige er de mennesker, der selv har erfaringer som for eksempel kræftpatient eller pårørende. Nogle arbejder frivilligt i de patientforeninger, der har en samarbejdsaftale med Kræftens Bekæmpelse, blandt andet PROPA Prostatacancer Patientforeningen og Patientforeningen Kvinder med kræft i underlivet. Andre vælger at udveksle erfaringer eller at stå bag et netværk for efterladte, eller ønsker at hygge om de mennesker, der kommer i kræftrådgivningerne ved at servere kaffe og hjemmebagt kage.

Tredje type er de mennesker, der bruger deres professionelle baggrund i det frivillige arbejde. Det kan være sygeplejersker, psykologer, socialrådgivere og lærere, der ønsker at bruge deres faglige viden i en anden sammenhæng end

deres daglige arbejde.

## Frivillig på kontrakt

Frivillige i Kræftens Bekæmpelse skal ikke erstatte medarbejdere. De frivillige tilføjer en anden dimension end lønnede medarbejdere. De frivillige er med til at gøre det muligt, at kræftrådgivningerne kan udvide deres tilbud til glæde for kræftpatienter, pårørende og efterladte.

-Vi ved, frivillige ønsker at yde en væsentlig indsats, men de gør det selvfølgelig også, fordi de får et personligt udbytte ud af arbejdet, siger Anne Nissen.

Derfor arbejder Kræftens Bekæmpelse med at lave en egentlig kontrakt med de frivillige i kræftrådgivningerne.

I kontrakten skal det fremgå: Den frivilliges forventninger til kræftrådgivningen, introduktionsplan, opgavens indhold og varighed samt evaluering.

## Tak for hjælpen

Der dumper ikke en lønseddel ind af brevsprækken hver den første i måneden, når man er frivillig.

-Man kommer i stedet i en form for mesterlære i rådgivningen. Man skal deltage i møder, og man får tilbudt supervision, siger Anne Nissen.

Andre ønsker at få deres "løn" udbetalt i point til deres uddannelse eller videreuddannelse.

Uanset hvilken type frivillig, man ønsker at være, er det vigtigt, at man får aftalt de gensidige forventninger "ansættelsesvilkårene".



*Det skal give mening for alle parter at være frivillig i Kræftens Bekæmpelse. Vi arbejder fortsat på at blive endnu bedre til at lave frivillighedsannoncer, så man ved, hvad man søger, siger Bjarne Heide Jørgensen og Anne Nissen.*



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



*Frija Cupas arbejder som selvlært psykoterapeut. Nu er hun i gang med uddannelsen som terapeut og arbejder som professionel frivillig. -Det er en gave for mig at bidrage til andres liv, siger hun.*

## MIT EGET LIV GIVER MERE MENING

Flere end 75 professionelle som for eksempel sygeplejersker, psykologer og studerende arbejder som frivillige i Kræftens Bekæmpelse. Frija Cupas er én af dem

Af Jytte Dreier  
Foto Tomas Bertelsen

■ Enke som 29-årig. Har mistet sin mor og en veninde til kræft. Selv færdigbehandlet for kræft i æggestokkene. Hårde odds for et menneske. Alligevel bræn-

der den 45-årige Frija Cupas, Birkerød, for at hjælpe andre mennesker.

Frija Cupas er én af de mange professionelle frivillige, som arbejder for Kræftens Bekæmpelse. Lige nu bestyrer hun en selvhjælpsgruppe for mennesker, som har senfølger af kræftbehandling. Derudover drager hun ofte af sted til Kræftens Bekæmpelses Rehabiliterings-Center Dallund for at give sine erfaringer videre om, hvordan man kan vende tilbage til livet efter endt kræftbehandling.

-Jeg har selv mange erfaringer at dele ud af. Og det gør jeg med stor glæde. Tænk sig, at jeg kan få lov til at bidrage til andre menneskers liv. Det er en gave for mig, siger Frija Cupas.

Frija Cupas er i gang med at uddanne sig som psykoterapeut. Hendes mål er blandt andet at komme til at arbejde professionelt med mennesker i krise.

Men indtil da fortsætter hun som frivillig i Kræftens Bekæmpelse.

Hun vil rigtig gerne være med til at starte en voksensorggruppe. En gruppe, som skal mødes over en længere periode, så der bliver mere tid til, at man lærer hinanden bedre at kende og dermed bidrager med mere.

-Mit eget liv giver mening, når jeg deler erfaringer, styrke og håb med andre. Og jeg føler, at jeg er med til at hjælpe mennesker i en svær situation, siger Frija Cupas.

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

Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse

## BØRNENE TANKER MIG OP

**38-årige Anne Hussmann Christensen er en ud af tre frivillige ledere af en sorggruppe for børn i Arden i Nordjylland. Hun mistede selv sin far, da hun var 11 år. I dag er hun uddannet sygeplejerske, og bruger hvad der svarer til halvanden arbejdsdag om måneden på at hjælpe børn, som har mistet en forælder eller søskende**

**Af** Morten Jakobsen

**Foto** Michael Bo Rasmussen

■ Børnene kommer med lette skridt ind af døren, afleverer mobiltelefonen i en pose på det nærmeste bord og hilser hjerteligt på de andre. Der er en let og lys stemning i lokalet oppe under loftet i kulturhuset i Arden. To af børnene ser lidt mere trykkede ud. Lasse på 12 år og

Line, som også er 12, er med for første gang i dag. De har begge mistet deres far for nylig.

Og det er faktisk børnenes eneste fællestreæk. At de har mistet. Aldersmæssigt er de mellem 10 og 15 år, og de bor spredt ud over hele det sydlige Himmerland.

Anne Hussmann Christensen, som er en af lederne i gruppen, har selv mistet. Hendes far døde af kræft, da hun var 11 år gammel. Først som 22-årig fik hun hjælp til at acceptere sin fars død, da hun kom med i den allerførste ungesorggruppe, som Kræftens Bekæmpelse oprettede i Aalborg.

-Det betød meget for mig. Det var der, jeg fik hjælp til at komme videre i mit liv, siger Anne.

Oplevelsen af dengang at finde et fast holdepunkt midt i kaoset og sorgen over den manglende far er baggrunden for, at hun i dag prioriterer arbejdet med børnesorggruppen meget højt.

-Jeg er skiftet til et job med dagvagter på Farsø Sygehus 26 timer om ugen. Før havde jeg vagt fem-seks aftener om måneden og weekendvagt oven i. Det gik ikke, for der skulle være tid til sorggruppen. Jeg vil det så meget, siger

Anne.

Børnene sidder rundt om bordet i mødelokalet. På skift fortæller de om, hvad de synes er svært i dagligdagen. Mark synes højtiderne er svære. Anne Marie er bekymret for, om de kan blive boende i huset. Mette har haft det svært med den sang, de sang til hendes storebrors begravelse. Cecilie har fået en super stedfar og er ved at vænne sig til, at far er død. Mathias har fået overskud til at begynde på fodbold igen. Problemer, som børn i den alder ikke skulle have. Og som det er nemmere at dele med andre i samme situation.

I løbet af aftenen taler Anne og de to andre voksne i gruppen med børnene enkeltvis. Anne bruger sine egne erfaringer med at miste og oplever, at der ikke skal prikkes ret meget, før tårerne og historierne om savn, vrede og sorg kommer.

-Det er følelsesladet at arbejde med børnene. Men det er ikke hårdt. Og det giver så meget at se, at børnene får det bedre. Jeg bruger ikke mig selv mere, end de tanker mig op igen, siger Anne Hussmann Christensen.

Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse



**Cecilie, 14 år. Mistede sin far for lidt over et halvt år siden.**

*-Veninderne prøver at forstå, hvordan jeg har det. Men det kan de ikke helt. Jeg ved, at de andre her i gruppen forstår. Det føles dejligt at se, at det ikke kun er mig, der har det sådan her. -Jeg bliver gladere, når jeg har været her. Jeg får lettet trykket i stedet for bare at være helt stille.*



**Lasse, 12 år. Mistede sin far d. 20. februar i år. Er med til sit første møde i sorggruppen.**

*-Jeg tror, jeg kan finde nogen her, som forstår mig. Klassekammeraterne kan jo bare tænke, "Puha, godt det ikke er mig". Men de kan jo ikke forstå det, når de ikke selv har prøvet at miste deres far. -Det er godt at vide, at der er andre, som har det lige som mig. Når mine andre kammerater bliver hentet af deres far i skolen, tænker jeg: Øv, det kan jeg ikke. Her er jeg ikke anderledes.*



**Mathias, 11 år. Mistede sin far for tre år siden.**

*-Det er dejligt at få talt med de andre om, hvordan man har det. Det er svært at tale med sine andre kammerater. -Jeg bliver stadig ked af det, når jeg tænker på min far. Alligevel er jeg glad, når jeg kommer hjem fra møderne i sorggruppen. Det føles rart.*



*Anne Hussmann Christensen bruger halvanden dag om måneden på sorggruppen for børn. -Det er et følelsesladet arbejde, som giver rigtigt meget, siger hun.*

## Frivillige i børnesorggrupper

■ Kræftens Bekæmpelse har 42 sorggrupper for børn fordelt over landet. Det er den lokale kræftrådgivning, som koordinerer sorggrupperne og står for professionel supervision af de frivillige.

For at arbejde som frivillig i en børnesorggruppe skal man have en faglig baggrund - som for eksempel lærer, pædagog, sygeplejerske, psykolog eller lignende.

De frivillige skal som minimum gennem et introkursus på to dage. Mange bliver overraskede over dybden i samtalerne og siger nej tak til at være frivillige, efter de har været gennem kurset.

-Og det er meningen, siger konsulent Jes Dige fra Kræftens Bekæmpelse. Han står for mange af kurserne for de frivillige.

-Vi skal se, om den gode vilje også holder, når det bliver rigtigt svært. Som

voksne er vi forpligtede til at holde fast - også når vi bliver berørte - i stedet for at dreje samtalen væk, fordi vi ikke kan håndtere vores egen berøthed, siger Jes Dige.

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



Kræftramte mødes hver mandag til "Netværksmøde" i Helsingør, som drives på frivillig basis.

## KAFFESLABBERAS FOR KRÆFTRAMTE

Det er mandag, klokken er 14, og der er dækket op til kaffe. Vi er inviteret med til 'Netværksmøde' i Helsingør. Herdis Stork og Henny Jensen byder velkommen. De er frivillige i Kræftens Bekæmpelse og bruger hver mandag året rundt fra klokken 14-16 på at tale med og hygge om kræftpatienter

Af Mai Brandi Ludvigsen  
Foto Tomas Bertelsen

■ Var vi kommet sidst på eftermiddagen, havde det ikke været til at høre, at det er 12 mennesker, som på den ene eller anden måde er ramt af kræft, der er samlet om bordet. Snakken er let og handler både om den nye prinsesse, børn og børnebørn og den forestående sommertur. Men vi har været med fra

start og har derfor også hørt den indledende runde. Her fortæller alle, hvordan de har haft det siden sidste mandag.

### Alle fortæller

Ruth lægger ud. Hun har været til læge og skal have taget en masse blodprøver på grund af smerter i kroppen.

-Så må vi se, hvad der sker, siger hun. Ruth fik brystkræft i 2002 og begyndte i gruppen, fordi det ikke gik så godt med humøret. Også Carla er kommet i mange år. Først sammen med sin mand, fordi de mistede deres eneste datter, men for 14 dage siden døde også han.

Den næste omkring bordet er Merete. Hendes uge har heller ikke været en af de gode. I 2003 døde hendes mand af kræft, og for en måned siden mistede hun sin 49-årige søn:

-Det er svært. Meget svært. Jeg kan slet ikke forlige mig med det, der er sket, siger Merete, der ligesom Carla er meget stille hele eftermiddagen.

Men så er der Carsten. Hans samlever døde af kræft, og nu kommer han for det gode samvær. Han fortæller, at hans nye kærlighed er gået i stykker, men griner af det. Det gør alle andre også, og de driller ham med hans godhed, da de

hører, at han lige nåede at betale for ferien og få hende ud af Riebers. Solveig, der sidder overfor, spørger, om hun ikke kan få en tur til Mallorca.

### Slutter med god stemning

Og sådan går runden om det pænt dækkede bord, inden der er 'fri snak'. Herdis Stork og Henny Jensen gør meget ud af at byde de tre nye velkommen og skabe en god stemning.

-Her tager vi hånd om hinanden og hjælper hinanden med at være stærke, siger Herdis Stork, der selv har været alvorligt syg af livmoderhalskræft og derfor havde lyst til at gøre noget for andre, da hun blev rask.

Og samværet giver dem noget igen, er Herdis Stork og Henny Jensen enige om.

-Man kan godt gå herfra og tænke, at det var en tung dag. Men der er altid en god stemning, når vi går, siger Henny Jensen.

Det slår heller ikke fejl i dag. To timer er gået, og der bliver uddelt knus og farvel. Carsten og en af de nye klarer opvasken, inden de sidste forlader det lille lokale.

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

# MANDAG I KRÆFTSAGENS TJENESTE

Folk som Sven Rasmussen er en mangelvare indenfor det frivillige arbejde. Han er mand og kan bruge sine hænder. Hver mandag lægger den 64-årige pensionerede radiomekaniker en halv arbejdsdag gratis i Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutik IGEN i Sorgenfri nord for København

Af Torben Korgaard

■ Lidt i ni denne solbeskinnede april-morgen har han kørt sin bil med trailer op foran bagindgangen. Sønnen havde lige nogle gamle ting, der måske kunne bruges. Efter samme devise kommer de andre frivillige på det tidlige mandags-hold slæbende med sorte affaldssække fuld af genbrugstøj.

Sven Rasmussen lægger ikke skjul på, at han holder meget af brugte ting og selv er lidt af en klunser.

-Når dagen er gået, har jeg som regel købt noget med hjem, så man skal helst have penge med på arbejde, siger han.

## Blev opfordret

IGEN-butikken på Sorgenfri Torv er kun et år gammel, og halvdelen af tiden har været med Sven som frivillig.

Sidste år spurgte en af hans tidligere kunder, om ikke han havde lyst til at hjælpe lidt til. På den måde fik han lige det skub, der skulle til for at han kunne tage sig sammen.

I en flok på over 40 kvinder er Svends tilstedeværelse blandt de frivillige af stor betydning. Ikke mindst efter, at butik-kens anden mandlige islæt netop har

besluttet at stoppe.

At mændene åbenbart har så svært ved at finde vej til det frivillige arbejde, mener Sven skyldes en forestilling om manglende prestige.

-Når man skal gøre noget gratis, så er det ikke noget for mænd. Måske lige bortset fra i sportsklubber, tilføjer han.

-Det er hyggeligt og rart, og så er det en sag, jeg kan gå ind for, fastslår han.

Efter 45 år på arbejdsmarkedet i et udpræget mandefag nyder Sven faktisk at være havnet som en slags hane i en hønsegård. Samtidig er han helt på linje med det store kvindelige flertal i butikken, når han påstår, at der langt fra går strikkeklub eller kaffeslabberas i den. Og som en af kollegerne, Pia, siger: -Vi arbejder mere effektivt her, end den gang vi var på arbejdsmarkedet!

## Lidt har også ret

At mange tøver med at gå ind i frivilligt arbejde, mener Sven også hænger sammen med, at de er bange for at blive forpligtet mere, end godt er.

Men hos IGEN kan man sagtens sige A uden også at sige B. Friheden i jobbet er stor, og der bliver ikke holdt øje med, hvor meget folk hjælper til.

Uanset hvilken faglig baggrund, folk møder frem med, så er der brug for dem til alt lige fra at ekspedere og sortere tøj til at samle en reol.

Men naturligvis er der især bud efter Svends ekspertise indenfor elektronik-området.

-Jeg afprøver det, sørger for, at det virker, og at det ser pænt ud. Er der det mindste i vejen, kasserer vi det, forklarer han.

Sven har fået sit eget rum i kælderens, hvor han kan sidde og teste det aflagte udstyr.

Før han kom ind i billedet, blev en stor del smidt ud, fordi ingen gider købe noget, der er i stykker. Men nu er der

kommet pænt gang i salget af gamle radioer, grammofooner, og hvad der ellers finder vej til det 200 kvadratmeter store butiks-lokale.

Når ugen er gået vil IGEN-butikken på Sorgenfri Torv have solgt genbrugsvarer for ca. 25.000 kroner. Hvad kunne det ikke blive til, hvis der var flere som Sven, der gav en hånd med?

Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse

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

*Sven Rasmussen har sørget for, at det elektroniske udstyr i IGEN-butikken i Sorgenfri er blevet attraktivt.*



# LIVSBEKRÆFTENDE AT HJÆLPE SYGE MENNESKER

Hver mandag og onsdag møder to frivillige fra Kræftens Bekæmpelse op på Herlev Hospital for at snakke med syge kræftpatienter om deres tanker og bekymringer. Det er faktisk meget livsbekræftende - modsat hvad mange tror

Af Mai Brandi Ludvigsen

Foto Tomas Bertelsen

■ -Jeg kunne selvfølgelig også ligge i et fitnesscenter hver aften og få flad mave.

Men det gør 62-årige Grete Thisted ikke. I stedet bruger hun ca. to dage om måneden på at snakke og være der for indlagte kræftpatienter. Det handler om værdier.

-Jeg gør det, fordi jeg har tiden. Og tiden vil jeg gerne bruge ordentligt ved at gøre noget for andre. Det at blive brugt og gøre nytte giver stor mening, siger hun.

Sammen med Annette Wolter, der også er frivillig, har vi sat os i personalestuen på Hæmatologisk Afdeling. Her starter aftenen med at læse i de frivilliges dagbog, og den slutter med, at de selv skriver en kort besked til de næste.

I alt 10 frivillige deler hver mandag og onsdag fra kl. 17 til 20 mellem sig.

## En snak eller et smut i kiosken

Så går turen ud til stuerne. Grete Thisted præsenterer sig selv og spørger, om der er noget, hun kan gøre. Løbe i kiosken eller snakke lidt. I starten var hun lidt bange for at virke påtrængende, men sådan opfatter patienterne det ikke. Annette Wolter tænker derimod ikke over, hvordan snakken kommer i gang. Det sker bare.

Det gør den også på den stue, hvor Annelise Larsen ligger. Hun har været indlagt med leukæmi i en måned, men har ikke tidligere mødt en af de frivillige fra Kræftens Bekæmpelse. 60-årige Annelise Larsen er vred over, at hendes læge ikke reagerede på hendes mange henvendelser og symptomer, men selv om hun er meget syg lige nu, tror hun på, at hun nok skal klare det. Hun fortæller om forløbet, og hvad der skal ske. Hendes dejlige familie, de mange søde breve og håret, der er ved at falde af i store totter.

## Får meget igen

Andre har brug for at snakke deres barnsoplevelser igennem og oplevelser, som de fortryder nu. Bekymringen for den, der måske skal blive alene tilbage, fylder også meget. Det er ikke fordi, de ikke har andre at dele det med, men mange vil gerne skåne de nærmeste for den angst og bekymring, de føler. Så er

det godt at kunne låne et øre.

-Jeg kan selvfølgelig ikke helbrede folk, men kan jeg gøre en lille forskel, er det også nok. Jeg får så utrolig meget med hjem. Den livsgnist, der findes hos meget syge mennesker, er meget livsbekræftende. Det er bestemt ikke bare ynke og ulykke, fortæller Annette Wolter.

Grete Thisted kunne ikke være mere enig. Netop evnen til at bevare håbet og gnisten er en stærk kontrast til mange danskeres trivielle brok over småting.

-Nogen spørger, hvordan kan du holde det ud? Men det er ikke noget med at holde ud. Det handler om at lytte og vise medfølelse, og vi ved jo godt, at det ikke er nogen hyggeafdeling, siger Grete Thisted.

Alligevel kan det ikke undgås, at de barske skæbner sommetider går ind under huden:

-Man er lidt stille, når man kører hjem i bilen. Lidt tankefuld, siger Grete Thisted.

Kunne du tænke dig at blive frivillig på Herlev Hospital, så kontakt Kræftfrådgivningen i Lyngby på tlf.: 45 93 51 51. Alle gennemgår et kursusforløb, inden de starter, og der er opfølgning hver sjette uge, hvor oplevelserne snakkes igennem.

Annette Wolter har været frivillig på Herlev Hospital i fire år.

Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse





## NETTET ER ET IDEELT STED AT MØDE ANDRE

Flere end 1.600 mennesker er aktive brugere af debat og kontakt på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk). Charlotte Englev er flittig bruger og har ansvaret for to grupper

Af Jytte Dreier  
Foto Tomas Bertelsen

■ -Ifølge statistikkerne skulle jeg slet ikke være i live i dag. Men jeg er her endnu og har det fantastisk godt, siger den 36-årige Charlotte L. Englev. Ny kræftmedicin har gjort, at Charlotte nu har kræfter til at sidde endnu ofte-

re ved computeren hjemme i lejligheden i København. Og der er nok at tage fat på. Debat og kontakt på [cancer.dk](http://cancer.dk) kræver en del af Charlottes tid.

-Det er min måde at være frivillig på i Kræftens Bekæmpelse. Jeg vil ikke være afhængig af for eksempel at skulle deltage i en gruppe hver tirsdag. Jeg har gode og dårlige tider med min sygdom. Derfor er nettet ideelt for mig, fortæller Charlotte L. Englev.

### Kontakt med 300 mennesker

Charlotte Englev er ansvarlig for to grupper på [cancer.dk](http://cancer.dk). Den ene er for nydiagnosticerede kvinder med brystkræft, mens den anden er for kvinder, som lever med sygdommen.

-Jeg føler ikke, jeg henter så meget hjælp selv i debat og kontakt, fordi jeg

*Du kan snart blogge på [www.blogomkraeft.dk](http://www.blogomkraeft.dk) med Charlotte L. Englev. Charlotte vil sammen med andre patienter snakke om alle mulige emner om kræft.*

har så mange erfaringer med sygdommen og har været hele møllen igennem behandlingsmæssigt. Men jeg henter til gengæld noget ved at vide, at jeg kan hjælpe andre, siger Charlotte L. Englev.

Ifølge Charlotte er nettet et ideelt sted, hvor man kan komme af med sin angst, sorg, vrede og glæde.

-Kræft er en ensom sygdom. Det er meget givende at tale med andre i samme situation, da det kan være svært at fortælle ens nærmeste om de sorte tanker. Og så er der rigtig meget hjælp at hente, når vi taler om bivirkninger og symptomer. Godt vi kan mødes på nettet, for der er alle følelser og spørgsmål tilladt, fastslår Charlotte L. Englev.

Læs mere om debat og kontakt på [www.cancer.dk/debat](http://www.cancer.dk/debat)

# GLÆDE VED AT SKABE RESULTATER SAMMEN MED ANDRE

Uddeling af frugt og grønt ved visefestivalen på Djursland, sorggrupper, stav-gangshold, landsindsamling, politisk arbejde og stafet for livet. Ejnar Pedersen har mange bolde i luften at holde styr på. For der er gang i den hele tiden i Kræftens Bekæmpelses lokalforening i Syddjurs Kommune

Af Jytte Dreier

Foto Niels Åge Skovbo

■ "Kunne du tænke dig at blive frivillig i Kræftens Bekæmpelses lokalforening". Det spørgsmål fik Ejnar Pedersen fra Hornslet i 1988.

-Jeg sagde straks ja, fordi jeg følte, jeg altid har kendt til sygdommen. Begge mine forældre er døde af kræft, siger Ejnar Pedersen.

Ejnar Pedersen blev ikke kun valgt til bestyrelsen i lokalforeningen i den daværende Rosenholm Kommune. Han blev fluks valgt som formand. Et job, som han bestred indtil 1997, hvorefter han fortsatte som menigt bestyrelses-medlem.

Et voldsomt færdselsuheld satte en stopper for mange af Ejnar Pedersens mange gøremål, herunder også jobbet som kommunaldirektør i Rosenholm Kommune.

-Det var sejt træk at komme ovenpå igen. Det var et voldsomt uheld. Jeg

*Ejnar Pedersen har to kasketter på. Han er både formand for lokalforeningen i Syddjurs Kommune og regionsudvalget i Region Midtjylland.*

brækkede blandt andet ryggen fire steder, fortæller Ejnar Pedersen.

**På ny frivillig i Kræftens Bekæmpelse**  
Kræftens Bekæmpelse fulgte indtil årsskiftet det Danmarkskort, som bestod af 271 kommuner. Nu følger foreningen det nye kort og er organiseret i samtlige 98 kommuner.

En opringning sidste sommer med en opfordring om at stille op til bestyrelsen i den nye Syddjurs Kommune gjorde, at Ejnar Pedersen nu er tilbage på banen igen. Nok engang som formand for lokalforeningen og nu også for regionsudvalget i Region Midtjylland.

-Jeg kunne ikke sige nej. Det er en stor glæde for mig at skabe resultater sammen med andre mennesker, siger Ejnar Pedersen.

Lokalforeningen har fået nye og flere opgaver og skal nu i langt højere grad arbejde for at få kommunen til at tage sine nye opgaver som blandt andet forebyggelse og kræftrehabilitering alvorligt. Og i regionsudvalget handler det om at arbejde kræftpolitisk og gå i dialog med regionspolitikkerne.

-Men det betyder jo ikke, at vi fjerner

de opgaver, vi altid har løst, som for eksempel at gennemføre den årlige landsindsamling, foredrag og andre synlighedsskabende aktiviteter, fastslår Ejnar Pedersen.

## Brug for flere hænder

Møde- og aktivitetskalenderen i lokalforeningen er nærmest fyldt op med aktiviteter. Derfor har Ejnar Pedersen & Co. brug for flere frivillige.

-Det skal være sjovt at være frivillig, og man skal være klar over, at hvis der ikke fandtes frivillige, ville der være mange opgaver, der aldrig blev løst.

Derfor er man med til at gøre en stor forskel, siger han.

Det, som for eksempel driver Ejnar Pedersen til at fortsætte som frivillig, er, når en forsker fortæller om sit arbejde og perspektivet i det.

-Det begejstrer mig, og jeg tænker: Jeg tager en tørn mere. Det er ikke så tosset det her, siger Ejnar Pedersen.

Frivillige i  
Kræftens  
Bekæmpelse

Kræftens Bekæmpelse har brug for flere frivillige i lokalforeningerne.

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





Med den nye kampagne "Skrud ned for solen mellem 12 og 15" vil Kræftens Bekæmpelse fremover gøre maj til solmåned. Kampagnen åbnede 1. maj i Fælledparken, København.

## SKRU NED FOR SOLEN

Tilfældene af kræft i huden i Danmark er tredoblet på 30 år, og hudkræft er nu den kræftsygdom, der rammer flest danskere. Det skal en stor ny kampagne gøre op med. Ikke ved at formane danskerne ind i skyggen, men ved at få os til at passe bedre på, når solen står højest på himlen

Af Mai Brandi Ludvigsen  
Foto Tomas Bertelsen

■ Omkring 8.000 danskere får hvert år konstateret hud- eller modermærkekræft, og formodentlig er tallet langt større, da mange tilfælde slet ikke bliver

registreret. Dermed placerer Danmark sig på en syvende plads på verdensplan, når det gælder kræft i huden - en kedelig statistik for et land, der ikke just har rekord i antallet af solskinstimer. Alligevel er det solen, der er den store synder.

-Sol og kræft i huden hænger uløseligt sammen, og når så mange tusinde danskere hvert år får hudkræft, hænger det sammen med dårlige solvaner, siger Anja Philip, der er projektchef i Kræftens Bekæmpelse og står i spidsen for 'Skrud ned for solen' kampagnen, der er et samarbejde mellem Kræftens Bekæmpelse og TrykFonden.

### Vi smider os i solen, når den er mest farlig

For eksempel har mange danskere en dårlig vane med at smide tøjet og lægge sig i solen på det værst tænkelige tidspunkt, nemlig midt på dagen fra kl. 12-15. Halvdelen af dagens skadelige UV-stråling falder præcis indenfor dette tidsrum.

-Danskerne skal lære at passe på sig

selv, når solen står højest på himlen om sommeren. Det handler om at søge skygge, tage tøj på kroppen og bruge solcreme, der hvor tøjet ikke dækker. Og så vil vi meget gerne have gjort op med de usunde skønhedsidealiser om brun og solbrændt hud, siger Anja Philip.

**Besøg [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)**

Her kan du:

- Bestille dagens UV-varsel gratis, så du får besked via SMS eller via e-mail, hvis UV-indekset er tre eller derover.
- Finde forslag til en solpolitik for daginstitutioner, skoler eller SFO'er. En vedtaget solpolitik giver samtidig gratis medlemskab af vores Solklub. Medlemskabet giver adgang til løbende informationer om solbeskyttelse, aktivitetshæfter for børn samt rabat på solsejl og andre solbeskyttelsesprodukter.
- Læse mere om, hvordan du bedst beskytter dig og din familie i solen.

# SKRU NED FOR SOLEN

## Maj måned er solmåned



Hvert år får mange tusinde mennesker konstateret kræft i huden som følge af forkert adfærd under åben himmel. Over de sidste 30 år er antallet af tilfælde tredoblet – og i dag lever 75.000 danskere med sygdommen.

### Skru ned for solen

mellem 12 & 15, når sommarsolen står højt på himlen. Og husk de fire solråd: SIESTA • SOLHAT • SOLCREME • SLUK SOLARIET

## Sådan skruer du ned for solen – og støtter samtidig forebyggelsen af hudkræft

Solkampagnens symbol er den lille gule Smiley med solhat. Den kan du genfinde på Kræftens Bekæmpelses solprodukter.



## Nyt solsmykke



Den bornholmske glaskunstner Pernille Bülow har designet et solsmykke på en

organisk garvet lædersnor. Smykkets gule glasperle er håndlavet af ghanesiske kvinder efter gamle håndværkstraditioner. Som et led i et Fair Trade-projekt producerer kvinderne glasperlen af genbrugsglas under åben afrikansk himmel.

Fra midten af juni måned sælges solsmykket i Matas-butikker. Pris 49 kr. 20 kr. går til Kræftens Bekæmpelse. Det sælges også på Roskilde Festivalen og på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

## Solhat til alle aldre



Kampagnens solhat findes i flere børne- og voksenstørrelser. En sort elastik giver mulighed for yderligere at justere hattemålet. Solhatten har en bred skygge, der beskytter både ansigt og nakke mod solens UV-stråler. Materialet er 100 pct. nylon microfibre, som er smuds- og vandafvisende. Kræftens Bekæmpelse har udviklet hatten i samarbejde med M.J. Michaelsen A/S. Køb den på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) for 129 kr.

## UV-følsomt klistermærke



Sæt et UV-følsomt klistermærke på din mobiltelefon. Klistermærket er lavet af silikone – og skifter farve, når der er UV-stråling i luften. Du kan købe en pakke med fem UV-følsomme klistermærker på postkort med Kræftens Bekæmpelses solråd. Bestil klistermærkerne på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) Pris for fem stk. 55 kr.

## UV-følsomme snørebånd og armbånd



Bind dine gummisko med UV-følsomme snørebånd, som skifter farve, når der kommer UV-stråling fra solen. Eller køb et armbånd med UV-følsomme perler. Både snørebånd og armbånd er en sjov måde at blive bevidst om solens ellers usynlige, men skadelige UV-stråler. Både snørebånd og armbånd kan købes i sko- og sportsbutikker landet over til en stk-pris på 50 kr. 5 kr. går til Kræftens Bekæmpelse. Nærmeste forhandler af perler og snørebånd oplyses hos Collonil på telefon 7552 5655 eller på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

## En bog om solen



"En bog om solen" er en ny børnebog for de 5-8 årige skabt af én af Sveriges roste forfattere og illustratører Pernilla Stafelt. Det er en finurlig og humoristisk fortælling om, hvordan solens lys er livsvigtig for alt liv på jorden. Få en snak med dine børn om, hvad vi kan gøre for at være ven med solen hele livet. "En bog om solen" koster 50 kr. og kan købes på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

## Kildevand med solråd

Sapphire Water har produceret kildevand på flaske. Virksomheder kan købe kildevandet og bruge det som mødevand. Vandflasken bærer Solkampagnens fire solråd på etiketten, og 1 kr. af prisen går til forebyggelse af hudkræft. Kildevandet kan bestilles hos Sapphire Water på telefon 7020 2044 – eller på mail - [ka@sapphire-water.dk](mailto:ka@sapphire-water.dk)

## Snor i din nøgle eller mobil



Køber du en ny snor til din nøgle eller mobil til 20 kr., hjælper du Kræftens Bekæmpelse med at forske og forebygge. Og samtidig minder du dig selv og andre om, at solen skal nydes med omtanke. Snoren kan købes på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk). Her finder du også nærmeste forhandler.

## Matas Solcreme



Kræftens Bekæmpelse har indgået samarbejde med Matas om vandfast solcreme, faktor 15. Solcremen bærer en hanger med det gode solråd - "En krop. En håndfuld". Undersøgelser har vist, at mange danskere smører sig med for lidt solcreme – og at dens faktortal dermed reduceres. Vandfast solcreme, faktor 15 er en god allround creme til hele familien. Cremen kan købes i Matas-butikker over hele landet.



## Solsejl til rabatpris

Solsejl Kompagniet giver 20 pct. rabat på solsejl til medlemmer af Solklubben, dvs. daginstitutioner, skoler, idrætsklubber, kommuner og arbejdspladser, der har vedtaget en solpolitik.

Solsejl Kompagniet har specialiseret sig i sejl fra Australien. De er produceret af en dug, der er knyttet - ikke vævet. Det gør solsejlene slidstærke og velegnede til det danske klima, hvor det ofte blæser meget. Solsejl Kompagniet forestår ansvarlig opsætning af sejlene, som bestilles via [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

## UV-sikker T-shirt til voksne

Hvid langærmet t-shirt i 100 pct. bomuld af god kvalitet, smart design og med solbeskyttende UPF +50. På blusens venstre ærme ses et UV-følsomt Smiley-logo, som skifter farve i solen. Blusen fås fra størrelse S-XL. Den kan købes i vores Solshop på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) Pris pr. stk.: 250 kr. og 400 kr. for to.



## Påklædningsdukkerne Sunny & Solvej

Sunny og Solvej er et par seje solkatte, som ved, hvordan de skal passe på deres lille frække gris Bacon, så den ikke bliver solskoldet. Sunny og Solvej er nemlig gode venner med solen, når de leger udenfor. Med påklædningsdukkerne kan institutioner og forældre gennem leg fortælle om solens farlige UV-stråler. Dukkerne kan downloades gratis eller købes i kraftig papir på [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) for 10 kr.



## UV-beskyttende tøj til børn



Mirasol har udviklet en bred vifte af solbeskyttende, Øko-Text-certificeret soltøj. På [www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk) kan du bestille:

UV-beskyttende babydragt i blødt materiale med trykknop-åbning til ble. Til de større børn fås et to-delt sæt i blød kvalitet, en heldragt i klor-resistent materiale samt t-shirt og boardshorts. Alle modeller fås både i drenge- og pigefarver. Priserne ligger mellem 300-535 kr.

[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

# UHELBREDELIGT KRÆFTSYGE LADES I STIKKEN

Danmark halter langt bagud i forhold til de andre nordiske lande, når det gælder om at støtte yngre mennesker med en fremskreden kræftsygdom. -Vi kan simpelthen ikke være det bekendt, siger ergoterapeut Karen la Cour, der som led i sit forskningsprojekt har fået patienterne til at skrive dagbog

Af Lone Zilstorff Foto Tomas Bertelsen

■ Stadigt flere uhelbredeligt kræftsyge vælger at tilbringe deres sidste tid i hjemmet. Alene eller sammen med familien. For nogle kan det handle om uger eller måneder, for andre om år. Men fæles for dem alle er ønsket om at skabe sig en meningsfuld hverdag trods den fremskredne sygdom.

Ergoterapeut Karen la Cour har igennem flere år forsøgt at indkredse, hvordan man bedst hjælper især yngre voksne mennesker med en fremskreden kræftsygdom. Hendes forskning har blandt andet ført hende til Sverige, hvor der flere steder er åbne aktivitetsværksteder med tilbud til patienter i livets sidste fase. Tilbuddene omfatter alt fra filosofiske diskussioner, fælles musikoplevelser, dyrkning af grøntsager til kreative aktiviteter som silkemaling og keramik.

Alt sammen tilbud, hvor patienterne bruger deres fantasi og kreativitet til at skabe noget nyt.

## Et budskab i sæben

En særlig oplevelse fra et af værkstederne bed sig fast. En stærkt svækket kvindelig kræftpatient udtrykte pludselig ønske om at fremstille en håndsæbe af glycerin. Samme nat døde kvinden, og da personalet efterfølgende fandt sæben,

opdagede de, at hun havde anbragt et glansbillede af en engel inden i sæben.

-Sådan valgte den døende at videregive sine inderste tanker og følelser. Hun orkede ikke at bruge ord, men brugte i stedet sin kreativitet til at efterlade et budskab, siger Karen la Cour, der netop nu arbejder på en ph.d.-afhandling om forholdene for danske patienter med en fremskreden kræftsygdom.

I samarbejde med kræftafdelingen på Storstrømmens Sygehus i Næstved har hun sat sig for at finde ud af, hvilke aktiviteter der kan være med til at give uhelbredeligt kræftsyge et meningsfyldt hverdagsliv. Kræftens Bekæmpelse finansierer projektet, der forventes afsluttet næste sommer.

## Patienterne savner tilbud

Allerede nu tegner der sig et klart billede af en udbredt mangel på offentlige tilbud til hjemmehørende kræftpatienter. I undersøgelsen indgår erfaringerne fra omkring 45 uhelbredeligt kræftsyge i det tidligere Storstrøms Amt.

Flere af kræftpatienterne er døde siden deres første møde med Karen la Cour. Andre når næppe at læse det færdige forskningsresultat.

-Jeg er dybt rystet over at møde yngre voksne mennesker, der sidder mutters alene med deres sygdom. Nogle har selvfølgelig et socialt netværk, men mange føler sig alligevel isoleret fra de raske omkring sig, fortæller Karen la Cour.

Fælles for patienterne er, at de savner mulighed for at gøre ting, der kan aflede deres opmærksomhed fra sygdom, bekymringer og smerter. De vil gerne mødes med andre i samme situation. Ikke bare for at snakke sygdom, men også for at engagere sig i fælles aktiviteter, uanset hvor meget det kniber med kræfterne.

-Ved at deltage i kreative aktiviteter, ser man fremad. Selvværdet øges, selv om man ikke længere er i stand til at passe sit gamle job og har måttet opgive fysisk krævende fritidsaktiviteter. Man sidder ikke bare derhjemme og venter på at få besøg.

## Dagbøgerne fortæller

Et vigtigt element i Karen la Cour projekt er at lade de kræftsyge skrive dagbog. De skal blandt andet beskrive, hvordan deres dage forløber, hvem de er sammen med, og hvordan de har det.

-Under de efterfølgende interviews fortæller patienterne, hvordan de under dagbogsskriveriet begynder at se på sig selv med nye øjne. De ved, at de er døende, men de sætter sig alligevel nogle mål, de vil nå, inden det er for sent, fortæller Karen la Cour.

## Hovedet fejler ikke noget

En af de patienter, der er med i Karen la Cour undersøgelse, er en yngre kvinde, hvor brystkræften har bredt sig til det meste af kroppen.

-Jeg har skrevet dagbog i to omgange og opdagede, hvor meget det betød for mig at få sat ord på min dagligdag. Pludselig indså jeg, hvilke værdier jeg sætter højest, fortæller hun. -På den måde er det blevet lettere at prioritere resten af den tid, jeg har tilbage. Især når det handler om tiden sammen med mine døtre.

Fælles for de kræftramtes dagbøger er en stilfærdig glæde over, at tankerne og hovedet stadig fungerer.

-Derfor bliver dagbøgerne både en rejse tilbage til fortiden og ind i fremtiden. Samtidig får vi en værdifuld viden, så vi fremover bliver bedre til at vurdere, hvordan vi kan støtte de uhelbredeligt syge. Smertelindring er vigtig, men derudover er der ingen tvivl om, at muligheden for at være aktiv, både alene og sammen med andre, er med til at forbedre livskvaliteten, siger Karen la Cour.

## Læs mere på

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

*Fælles for mange af de uhelbredeligt syge kræftpatienter, Karen la Cour har talt med, er en stille glæde over at se alt nyt liv spire. Det får dem til at se fremad, selv om de ved, at deres egen tid snart er omme.*

## Uddrag fra dagbøgerne

(Redaktionen har ændret navnene)

### **Ella, 42 år, mor til tre:**

Jeg gider ikke snakke om min paryk. Vil ikke være patient hele tiden. Nyder børnene, drivhuset og haven som aldrig før. Det er jo liv, der gror frem.

Tanker en formiddag:

Kl. 10: Glad for, at jeg kan vaske op

Kl. 11: Ked af, at jeg ikke kan bære noget

Kl. 12: Savner min gamle energi

Kl. 12.45: Har fundet en god hvilestilling

### **Beth, død i en alder af 45, mor til to:**

Jeg er nødt til at kaste mig ud i praktiske aktiviteter for at føle mig sund og rask - bare et øjeblik, selv om jeg ved, at det forværrer smerterne. Når det hele bliver for voldsomt, går jeg ind i mit værelse, som jeg selv har malet i meget stærke farver. Kun dér kan jeg finde ro.

### **Leo, 57 år, far til to:**

Håber, at jeg med dagbogen kan bidrage med et eller andet. Om ikke andet kan jeg blive lidt klogere på mig selv. Så jeg fortsætter ufortrødent.

Er frustreret, fordi jeg er så træt, men vil ikke bruge min tid på at sove. Negative tanker dukker op, men kastes hurtigt bort. Tænker i stedet positivt. På med pilen, Palle! Uden sort, skæv og barok humor går det ikke.

### **Chris, døde i sommeren 2006 i en alder af 54, far til voksen søn:**

Det hjælper ikke at være et tudefjæs. Jeg er begyndt at bage mit eget brød og dyrker chili. Har sat mig som mål aldrig at servere et måltid uden mine egne hjemmelavede krydderurter som tilbehør. Hvis det hele er slut, før det bliver rigtigt forår, når jeg det ikke.

### **Linda, død som 39-årig, fraskilt mor til to**

Jeg vil simpelthen selv passe min have, også selv om jeg slet ikke har kræfter til det. Det er underligt, at kroppen ikke vil mere. Hovedet fejler jo ikke noget!



# DANSKERE I KEMOTERAPI SYD FOR GRÆNSEN

Efter sommerferien kan de første sønderjyske kræftpatienter springe de hjemlige ventelister over, hvis de siger ja til tilbuddet om at blive behandlet med kemoterapi i Flensborg. Region Syddanmark planlægger at udvide samarbejdet med St. Franziskus-hospitalet

**Af** Lone Zilstorff  
**Foto** Lene Esthave

■ Langt over 1.000 sønderjyske kræftpatienter har i de senere år taget turen over grænsen for at få strålebehandling på St. Franziskus-hospitalet i Flensborg. Det var det tidligere Sønderjyllands Amt, der i sin tid indgik aftalen med det tyske hospital. Dels på grund af lange ventelister til strålebehandling i Danmark, dels for at skåne patienterne for opslidende køreture til Odense eller Århus.

Især de sønderjyske brystkræftpatienter har sagt ja til tilbuddet om strålebehandling i Flensborg. Alene sidste år modtog det tyske hospital således 230 danske kræftpatienter. Og da debatten om de urimeligt lange ventetider på strålebehandling herhjemme kulminerede før jul, begyndte også kræftpatienterne fra Fyn at vende blikket mod syd for ikke at havne nederst på en venteliste.

## Intensiveret samarbejde

Claus Toftgaard, der er lægefaglig direktør i den nye Region Syddanmark, har stor forståelse for kræftpatienternes valg af et behandlingssted med kortest mulige venteliste.

-Derfor er vi også meget interesserede i at intensivere samarbejdet med hospitalerne i Schleswig-Holsten. Både

for at kunne give vores kræftpatienter de bedst mulige tilbud om hurtig behandling og for at udvide kapaciteten.

Foreløbig planlægger regionen i samarbejde med Sygehus Sønderjylland at tilbyde en gruppe sønderjyske patienter, at de også kan få deres kemoterapi-behandling på St. Franziskus-hospitalet i Flensborg. De første ventes at ankomme umiddelbart efter sommerferien.

## To-tre ugers ventetid

Selv om manglen på speciallæger også så småt er ved at melde sig i Tyskland, er der ikke nær samme problem med ventelister som i Danmark, hverken på strålebehandling eller kemoterapi.

-I øjeblikket har vi maksimalt to-tre ugers ventetid på strålebehandling, oplyser den dansktalende leder af stråleafdelingen på St. Franziskus-hospitalet, cheflæge Hans-Jürgen Brodersen.

Den nyindrettede stråleafdeling har for nylig udvidet åbningstiden, så de to strålekanoner nu arbejder 10 timer om dagen mod tidligere otte. Den nyeste af strålekanonerne er i øvrigt betalt af Sønderjyllands Amt.

Af snakken i venteværelset fremgår med al tydelighed, at der er mange danskere blandt dagens patienter. Mange er brystkræftpatienter. Hos nogle sidder kræften i lungerne, andre får lindrende behandling og atter andre behandles for metastaser i knogler eller hjerne.

## 20 ansatte

Den tyske stråleafdeling har 20 ansatte. Fem læger, tre strålefysikere, to lægese-

kretærer og 10 medicinsk-tekniske radiologiasistentter – en særlig tysk uddannelse. Derudover er der netop ansat en dansk radiograf.

Lederen af stråleafdelingen har ikke synderlig lyst til at kommentere den danske debat om ventelister til strålebehandling. Men hårdt presset lyder svaret:

-Mon ikke, det er et spørgsmål om effektivitet i arbejdsgangen. I Nordtyskland har vi 86 strålekanoner, svarende til én strålekanon pr. 200.000 indbyggere. Danskerne er langt bedre stillet (En strålekanon pr. 145.000 indbyggere, red.), selv om nogle af strålekanonerne er af ældre dato.

Mere vil Hans-Jürgen Brodersen ikke sige om de danske forhold. For ham er det altafgørende, at kræftpatienter tilbydes de bedst mulige forhold, uanset hvor de bor.

-Kræft er en livstruende sygdom. En kræftpatient kan ikke vente og skal heller ikke køre langt for at få sin behandling. Derfor er vi nødt til at se strålebehandling som et tilbud hen over landegrænserne. Det samme gælder behandlingen med kemoterapi.

Cheflægen på stråleafdelingen har en vision:

-Vi bør samle kræfterne om et fælles dansk-tysk kræftbehandlingscenter, hvor patienterne kan få den optimale behandling.

Politikerne i Region Syddanmark og Schleswig-Holsten har foreløbig nikket bifaldende, men der er endnu et godt stykke vej fra vision til realitet.

---

Læs mere om ventetider og behandlingsgaranti på [www.cancer.dk/ventetider](http://www.cancer.dk/ventetider)

Læs om dine rettigheder som kræftpatient på [www.cancer.dk/rettigheder](http://www.cancer.dk/rettigheder)

Læs mere om strålebehandlingen i Flensborg på <http://hjb-fl.homepage.t-online.de/klinikdk.htm>

---



-Kræft er en livstruende sygdom. En kræftpatient kan ikke vente og skal heller ikke køre langt for at få sin behandling. Derfor er vi nødt til at se strålebehandling som et tilbud hen over landegrænserne. Det samme gælder behandlingen med kemoterapi.

Cheflægen på stråleafdelingen, dr. med. Hans-Jürgen Brodersen har haft kontakt med over 1.000 danske kræftpatienter



# UDEN AAGE HAVDE JEG IKKE GJORT DET

Med udsigten til flere måneders ventetid på strålebehandling i Odense traf Marie Christensen en hurtig beslutning. Hellere modtage tilbuddet om behandling i Flensborg end mere rastløs venten hjemme på Nordfyn

Af Lone Zilstorff Foto Lene Esthave

■ Solen skinner fra en skyfri himmel den torsdag i slutningen af marts, hvor 69-årige Marie Christensen skal have sin fireogtyvende og sidste strålebehandling i kælderens på St. Franziskus-hospitalet i Flensborg.

Udenfor venter taxaen på danske nummerplader. Chaufføren er kommet kørende helt fra Fyn for at hente patienten, der for tiende gang skal ud på den to timer lange køretur hjem til bjælkehuset i Otterup. Sammen med hendes Aage, naturligvis. For når man for længst har haft guldbryllup, holder man sammen i tykt og tyndt.

-Jeg havde aldrig taget imod tilbuddet om strålebehandling i udlandet, hvis ikke min mand kunne være med hele vejen igennem, fortæller Marie Christensen.

Selv taler hun hverken tysk eller engelsk, hvorimod gemalen på 76 år klarer tysk til husbehov.

Derfor måtte den tidligere maskinarbejder i starten da også hjælpe sin kone med at kommunikere med det engelsktalende personale i stråleenheden. Heldigvis foregik møderne med afdelingens cheflæge på dansk, så Marie Christensen endelig kunne komme af med alle de mange spørgsmål, hun havde brug for at få svar på, mens hun var i strålebehandling.

### Ni ugers ventetid i Odense

Midt i november sidste år fik Marie Christensen fjernet en ondartet knude i brystet på Odense Universitetshospital. En måned senere var endnu en operation nødvendig. Og imens fulgte hun fra sygesengen debatten på Christiansborg om de alt for lange ventetider på landets strålecentre.

Ifølge reglerne om behandlingsgarantien burde Marie Christensen efter sin operation højst vente fire uger på strålebehandling. Men for hendes vedkommende viste det sig, at ventetiden på at indlede en strålebehandling i Odense



Aage Christensen har trofast ledsaget sin kone til samtlige 24 strålebehandlinger på hospitalet i Flensborg.

ville være på ni uger. Oveni de mange uger, der allerede var gået, siden en mammografi tilbage i oktober havde afsløret knuden i det venstre bryst.

I Flensborg var ventetiden betydelig kortere.

-Dybest set var der derfor ikke noget at betænke sig på i betragtning af, at vi ville få dækket samtlige udgifter i forbindelse med transporten frem og tilbage, hotelophold, udgifter til mad samt selve strålebehandling. Jeg kan huske, at jeg tænkte: Lad mig komme af sted til Flensborg og få det her overstået i en fart. Bare jeg får min mand med, siger hun.

### Gennemførte trods trafikulykke

Og sådan blev det, selv om det var på et hængende hår.

En sen aften i januar kom Marie og Aage Christensen ud for et grimt biluheld på Nordfyn. Deres bil blev påkørt bagfra. Marie Christensen fik piske-smæld, og hendes mand kom alvorligt til skade med skulderen. Bilen blev total-skadet, og humøret var under 0-punktet.

Alligevel blev de hurtigt enige om, at Mariens strålebehandlinger havde første-prioritet. Alt skulle gennemføres som planlagt. 24 strålebehandlinger over en periode på fem uger.

### Skemalagt hverdag

Hverdage har været skemalagt. Hver mandag afhentning af taxaen fra Vissenbjerg. Så køreturen på de 165 km til Flensborg for at få strålebehandling i kælderen på det tyske sygehus. Fire over-

natninger på hotel Mercure med et dagligt besøg under strålekanonen, inden taxaen om fredagen atter holdt foran indgangen til St. Franziskus-hospitalet.

Kun weekenderne har været behandlingsfri, så ægteparret kunne nå hjem til Otterup for at slappe af i de vante omgivelser.

-Jeg har hele tiden følt mig tryk og vel også været heldig, fordi jeg ikke har haft nogen større gener af strålerne. Kun småting, som man ikke skal jamre over, siger Marie Christensen.

### Angsten for tilbagefald

Den 69-årige kræftpatient har ikke noget imod at fortælle om angsten for sygdommen, for sin mands hjerteflimmer og for fremtiden.

-Det har da været en hård tid, som har tæret på os begge. Og selvfølgelig kan jeg ikke lade være med at tænke på, om kræften vender tilbage. Tanken ligger konstant og nager i baghovedet.

Marie og Aage Christensen er enige om, at sygdommen og ugerne i Flensborg har bragt dem endnu tættere på hinanden. Netop nu er de i gang med at planlægge, hvor sommerferien skal holdes, når campingvognen skal ud at rulle.

Også Flensborg skal besøges igen. Der er aftalt tid til kontrolbesøg på St. Franziskus-hospitalet og endnu en samtale med cheflæge Hans-Jürgen Brodersen. Derefter overtager Odense Universitetshospital atter ansvaret for at følge Marie Christensen fremover.

Læs mere om dine rettigheder som patient – bl.a. om behandling i udlandet på: [www.cancer.dk/rettigheder](http://www.cancer.dk/rettigheder)



-Jeg ligger og tæller indvendig, mens strålekanonen arbejder. Det er svært at ligge helt stille, men jeg er blevet bedre til at slappe af, siger Marie Christensen.

## SPECIALE: DET NORDISKE KØKKEN

Thorsten Schmidt, uddannet kok fra Tyskland og Danmark. Gift med Rikke Malling. De to driver sammen den kendte restaurant Malling & Schmidt i Århus

Foto: Mark og Bjerre

Malling & Schmidt har speciale i det danske og nordiske køkken. Maden laves fra grunden, og man kan til tider opleve køkkenet som et helt laboratorium, hvor der udvikles nye og avancerede retter.

-Vi tilbereder mad efter MG metoden. Molekylær gastronomi er en metode til at lave retter, der henter viden fra naturvidenskabelige fag som kemi, fysik og teknologi. En viden, vi anvender og

praktiserer hver eneste dag, siger Rikke Malling.

Og der eksperimenteres hele tiden hos Malling & Schmidt. Nu får du chancen for at eksperimenterer hjemme i dit eget køkken.

Thorsten Schmidt og Rikke Malling har nemlig udviklet to opskrifter til Tæt på kræfts læsere.

God fornøjelse og velbekomme.

Opskrifterne er beregnet til fire personer.

### Kartoffelmandelpuré med kalvefilet, svampe, saltede mandler og rosmarinsky samt boghvedechokolade

Bag fire bagekartofler i ovnen i en time. Når kartoflerne er bagte, moses de med en gaffel i en skål.

Kalvefileten afpudses og saltes i 20 min. (Beregn 200 g. pr. person).

Derefter bindes den op i film og lægges i et 58 C varmt vand bad i to timer, eller til kernetemperaturen på 58 C er opnået. (Man kan købe film beregnet til madlavning. Rul filmen stramt om kødet og bind en knude i hver ende.)

300 g svampe renses og stilles klar til senere brug.

#### Saltede mandler

Saltlage:

100 g mandler  
1 l vand  
200 g salt

Mandler koges i en saltlage i 10 min. og tages op af vandet. Derefter bages de i ovnen ved 160 C i ca. 10-15 min., til de er let gyldne. Stilles derefter til afkøling.

#### Rosmarinsky

1 dl grundfond (en mørk kraftig grundbouillon af høns)  
1 skalotteløg  
1/2 fed hvidløg  
2 kviste rosmarin

1 spsk. honning  
1 spsk. balsamico eddike  
2 gange 20 g smør  
Sauter løg, hvidløg i 20 g smør i 1 min.  
Tilsæt balsamico og lad det reducere næsten helt væk.  
Tilsæt så honningen og lad det småkoge i 2 min. Tilsæt rosmarinen og grundfonden.  
Lad det koge let ind. Til sidst rør 20 g smør i, og saucen stille til side til senere brug.

#### Kartoffelmandelpuré

Giv 1/2 dl mælk et opkog og tilsæt så den bagte kartoffelmasse. Rør det sammen til en let cremet masse sammen med 1 spsk. mandelolie, 50 g smør og lidt salt.

Kødet tages op af vandbadet og steges af på en varm pande. Tilsæt 1 spsk. smør, et fed hakket hvidløg, hakket skalotteløg og paprika. Glaser kødet godt ind. Svampene steges i lidt smør og hakket hvidløg, til de er let gyldne.

Kødet tages nu op og lægges på et skærebræt, klar til at blive trancheret.

Anret nu som vist på billedet med pureen på den ende side og kødet på den anden og pynt med friske urter.

#### Boghvedechokolade

400 g hvid chokolade  
75 g boghvedecornflakes (kan købes i helsekost)  
2 g lakridspulver (kan købes i Matas)

Smelt chokoladen over et vandbad. Vend boghvedecornflakes og lakridspulver i chokoladen. Det hele trykkes let sammen i en beholder, der er beklædt med bagepapir i ca. 1 cm tykkelse. Chokoladen fryses.

Når den er frossen, hakkes den groft og stilles klar til brug (opbevares på frost). Den serveres kold fra fryseren.

Brug chokoladen som tilbehør til en kage, eller med vanilleis til. Den er nem og meget lækker og kan (skal) opbevares på frost. Nem, hvis man lige får gæster.

Thorsten Schmidt og  
Rikke Malling





# DEN NÆRE FAMILIE HOLDER KRÆFTEN NEDE

I foråret 2006 lå Sofie Bentzons tilværelse pludselig i ruiner. Brystkræft med spredning til lymfekirtlerne havde som en tyv om natten overrumplet den 49-årige sygeplejerske og hendes familie på Amager. Ironisk nok var det en uskyldig hævelse i en mælkekirtel, der havde tændt advarselsslamperne og sendt hende til læge

Af Torben Korgaard

Foto Tomas Bertelsen

■ Tre ondartede knuder havde indfundet sig i Sofie Bentzons venstre bryst. Og den brutale virkelighed var, at hun få uger senere vågnede op i en seng på Rigshospitalet ét bryst og 15 lymfekirtler fattigere.

-Alting kom til at dreje sig om overlevelse, fortæller Sofie. Især mens hun modtog kemoterapi, følte hun sig ude i tovene. Helt op til 10 dage efter en behandling måtte hun ligge i sengen i en tilstand, der med hendes egne ord mindede om en blanding af nygraviditet og de ondeste tømmermænd. Derudover kom alle de svære tanker om livet og døden til at fylde rigtig meget. Uden den enorme støtte og omsorg fra hendes mand, 39-årige Niels Fenger, tør Sofie slet ikke tænke på, hvordan det ville være gået.

## Fast partner forbedrer chancerne

Netop betydningen af det familiære netværk interesserer forskere i Kræftens Bekæmpelse.

Og en undersøgelse blandt 770 danske patienter, der i en femårs periode fik tarmkræft, har vist, at patienter, som har en partner at dele livet med, står med

større chancer for at overleve deres kræftsygdom.

Overlæge Christoffer Johansen peger i den forbindelse på, at det især handler om, at en livsledsager er god til at motivere og holde styr på de mange indkaldelser og kontakter fra hospitalet.

Omvendt er det også en kendt sag, at især mændene har svært ved at klare konens kræftsygdom, og at mange forhold faktisk ender med at gå i stykker på den konto.

Niels Fenger mener ikke, at Sofies sygdom på noget tidspunkt har været ved at splitte familien ad. På den anden side lægger han heller ikke skjul på, at det i perioder har været utrolig hårdt, når der som i deres tilfælde også er tre døtre i alderen syv til 22 år at tage hensyn til.

Før sygdommen ramte Sofie, opfattede hun sig selv som noget af en "multitasker", hvor næsten alting havde for vane at lande på hendes skuldre. Siden er der vendt op og ned på rollerne, og Niels har overtaget langt flere opgaver i hjemmet.

-Jeg er blevet bedre til at tage mig af madlavningen, skrive breve og i det hele taget holde mere styr på vores liv, erkender han.

## Ansæt til at tage sig af konen

At det kunne lade sig gøre, uden at Niels selv bukkede under for presset, tilskriver han især de seks måneders orlov, som han tog. I den periode blev Niels, der ellers er selvstændig inden for IT og elektronik, ansat 20 timer om ugen af Københavns Kommune, så han fik mulighed for at passe Sofie og ledsage hende til den lange række af undersøgelser, behandlinger og samtaler.

Familien fik tidligt i forløbet psykologhjælp i Kræftens Bekæmpelse. Og gennem parterapi fik Sofie og Niels det ekstra overskud, der gjorde dem i stand til at håndtere dagligdagens konflikter.

-For eksempel fik jeg at vide, at det var forbudt at kritisere, når Niels laver mad, griner Sofie.

En i grunden ganske banal familieplanlægningskalender var også med til gøre hverdagen lidt nemmere.

Især den yngste – Amanda på syv år – havde svært ved at forstå, hvad hendes mor var udsat for.

Sofie mindes for eksempel tydeligt den dag, hun kom hjem, og for første gang viste sig for sin lille datter helt uden hår på hovedet. Amandas reaktion faldt prompte, da hun stortudende låste sig inde på sit værelse og kun lod sig lokke ud med løfter om, at hendes mor tog paryk på og så i øvrigt også lige fik købt en gave til hende.

## Mindre sex og mere ro

Efter kemoterapien kom rækken af opslidende strålebehandlinger. 28 dage i træk – kun afbrudt af weekenderne. Også her fulgte Niels trofast med og gav sin kone den nødvendige støtte, når angsten og ensomhedsfølelsen overvældede hende. ▶

Sofie Bentzon måtte ligge i sengen i op til 10 dage efter hver kemobehandling.



# MAN KAN GODT TALE OM ARV



*Amanda på syv år glæder sig over, at hendes mor nu er rask og igen har hår på hovedet.*

## ..DEN NÆRE FAMILIE HOLDER KRÆFTEN NEDE

Med kun ét bryst gjorde Sofie sig også masser af negative tanker om, hvordan hun fremover ville være mindre attraktiv.

-Det var det første, jeg tænkte. Nu er det slut, der er ikke mere tilbage, fortæller hun.

Heldigvis så Niels ganske anderledes på den sag, og selvom deres sexliv i lange periode kom på lavt blus, gav det ikke anledning til ægteskabelige gnidninger. Først og fremmest fordi parret var enige om at give hinanden ro.

Frygtet for, at deres tid sammen kunne blive kort, fik dog også Sofie og Niels til kaste sig ud i planer, der ikke ligefrem var præget af ro.

### Rejste fra det hele

Endnu inden kemobehandlingerne var helt afsluttede, rejste parret således alene en uge til Kina i november 2006.

-Det kan varmt anbefales. Jeg glemte næsten, jeg var syg, lyder det fra Sofie, der dog også må indrømme, at Kina-turen var noget af en satsning.

For eksempel kunne hun på grund af sin alvorlige sygdom ikke blive forsikret som alle andre.

Her et halvt års tid senere er Sofie erklæret rask. Men kræftsygdommen vil præge resten af hendes og Niels' liv.

-Alt er blevet mere intenst – også i ægteskabet. Vi er kommet tættere på hinanden, fordi det er en kamp, vi har ført sammen, forklarer hun.

Se og lyt til flere erfaringer på [www.cancer.dk/erfaringer](http://www.cancer.dk/erfaringer)

Det er ikke tabu at tale om arv og testamente. Det kan Charlotte Hjeds skrive under på, efter hun har rejst rundt i landet og holdt foredrag om arveret

Af Jytte Dreier  
Foto Tomas Bertelsen

■ Gennem de sidste 10 – 15 år har Kræftens Bekæmpelse oplevet en halvering i antallet af arvesager. Derfor gør Kræftens Bekæmpelse stadig mere for at oplyse danskerne om muligheden for at lave testamente.

Advokat Charlotte Hjeds fra Kræftens Bekæmpelse mærker, at der er kommet større åbenhed, når det handler om arv og testamente.

-Jeg oplever i hvert fald, at folk er interesserede i at få viden om arveloven. De fleste af os tror jo, vi ved en masse om den. Jeg hører ofte folk sige, at man automatisk arver hinanden, hvis man har boet sammen i to år. Sådan er det desværre ikke, siger Charlotte Hjeds og tilføjer, -at mange også tror, at hvis man laver en fortegnelse over fordelingen af sit indbo, så er den gyldig, når man dør. Men det skal være skrevet ind i et testamente for at være gyldigt.

Derfor opfordrer hun alle til at søge oplysninger om arveloven.



-Det dur altså ikke, at man tror, man ved. Det kan gå så gruelig galt, mener Charlotte Hjeds.

**Mødes med mennesker hvor de er**  
Charlotte Hjeds har været rundt i fire lokalforeninger for at fortælle om arv og testamente. Hun er overrasket og glad over den store interesse, hun har mødt blandt folk.

-Det har været rigtig godt at få bekræftet, at danskerne er interesserede i at få viden, så de kan få deres ønsker opfyldt. De fleste af os ønsker jo selv at bestemme, hvordan formuen skal fordeles, siger Charlotte Hjeds.

### Testamente ikke kun for mennesker uden børn

Det er Charlotte Hjeds erfaring, at mange mennesker tror, at testamente kun er for mennesker, der ikke har børn.

-Sådan er det ikke. Selv om man for eksempel testamenterer et beløb til Kræftens Bekæmpelse, kan der snildt være en stor arv tilbage til børn og børnebørn, siger Charlotte Hjeds.

Kræftens Bekæmpelse informerer kun om reglerne for testamente. De skriver dem ikke.

I foråret 2008 tilbyder Charlotte Hjeds igen at rejse rundt i landet for at informere – denne gang om den nye arvelov, som træder i kraft 1. januar 2008.

Arv er Kræftens Bekæmpelses største indtægt. I alt arvede Kræftens Bekæmpelse 131,2 mio. kr. i 2006 fra privatpersoner.

*-De fleste af os ønsker selv at bestemme, hvordan formuen skal fordeles. Derfor glæder det mig, at flere og flere danskere er interesserede i at få viden om arv og testamente, siger Charlotte Hjeds.*

Du kan læse mere om arv og testamente på [www.cancer.dk/arv](http://www.cancer.dk/arv)

## Ny kræftmedicin ved et tilfælde

■ Medicinen Siramesine, som oprindeligt var designet til at dæmpe angst hos mennesker, har en anden og højst uventet evne. Den kan dræbe kræftceller, og nye museforsøg viser, at medicinen kan få traditionel kræftbehandling til at virke endnu bedre. De opsigtsvækkende resultater er et stort skridt på vejen til, at medicinen kan afprøves på mennesker

-Hvis vi behandler mus med både medicinen Siramesine og kemoterapi, så får vi en meget bedre virkning, end hvis vi behandler muse-  
ne enten med Siramesine eller kemoterapi alene, siger professor Marja Jäätelä fra Kræftens Bekæmpelse, der

leder forsøgene.

Et andet positivt resultat fra museforsøgene er, at man med kombinationen af de to behandlingsformer kan bruge meget mindre kemoterapi og stadig opnå en stærk kræftdræbende virkning. Det vil betyde, hvis det samme behandlingsprincip kan overføres til mennesker, at de vil få færre af de bivirkninger, som kemoterapien fremkalder.

### På vej mod patientforsøg

Det næste skridt for forskerne bliver at finde ud af, hvad det er for en kræftsygdom, som Siramesine virker bedst imod. Det vil kræve en ny række af museforsøg, hvor



Professor Marja Jäätelä modtog dette forår - sammen med fem europæiske samarbejdspartnere - den fornemme europæiske forskerpris Descartes prisen. Med prisen følger 2,5 mio. kr., som blandt andet skal bruges til at finde ud af, hvordan man lokker kræftceller til selvmord.

forskerne tester, hvordan medicinen virker på mus, der har fået implanteret kræftceller, som stammer fra patienter med forskellige kræftformer.

-Vi håber, at vi i løbet af efteråret ved, hvilken sygdom medicinen skal rettes

imod. Når vi ved det, så er det tid til at indlede forsøg på patienter, siger Marja Jäätelä

De nye resultater er offentliggjort i det videnskabelige tidsskrift Cancer Research og er et samarbejde mellem medicinalfirmaet Lundbeck og Kræftens Bekæmpelse.

## Stafet for Livet i fem byer



■ Stafet For Livet er i år udvidet til at foregå i både Holbæk, Syddjurs, Fredericia, Holstebro og Sønderborg. Det sker den 8-9. september. Også en række Nordsjællandske kommuner arbejder på, at få en stafet op at stå.

Stafet For Livet er et årligt

*Når mørket falder på, tændes der levende lys i papirposer, som er opstillet langs banen. På hver pose står et navn eller en hilsen til et menneske, man gerne vil mindes eller støtte i kampen mod kræft.*

tilbagevendende arrangement med underholdning, aktiviteter og oplysning, der giver håb og støtte til alle, som er berørt af kræft.

Stafetten varer 18-24 timer og består af hold på typisk 10-15 mennesker. Holdet har hele tiden mindst én person

på banen, som går eller løber rundt på en afmærket rute. Stafet for Livet åbnes af en fighterrunde, hvor der alene er tidligere og nuværende kræftpatienter på banen. Det er fortsat muligt at tilmelde sig som både arrangør, holddeltager og fighter. Læs mere på [www.stafetforlivet.dk](http://www.stafetforlivet.dk) eller ring til Line Miller Sukrow tlf. 35 25 75 23.

## Test dig selv med kostkompasset

■ Fødevarestyrelsen lancerer i uge 23 "Test dig selv med Kostkompasset" – en ny personlig web-test, som er både lærerig og underholdende. Testen fungerer på den måde, at du – efter have indtastet alder og køn – angiver dine egne vaner fra hvert enkelt kost- og motionsråd i Kostkompasset. På baggrund af dine indtastninger udarbej-

der testen en personlig sundhedsprofil. Du får derved et hurtigt overblik over, hvorvidt du lever op til de officielle kost- og motionsanbefalinger. Samtidig får du tips til, hvordan du kan leve endnu sundere.

Kostkompasset viser, hvad der er sundt at spise, og hvad man skal spare på.

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik
- Spar på fedtet – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten

- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen

Du kan finde testen og få yderligere informationer om Kostkompasset på [www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk)





Den verdensberømte amerikanske arkitekt Frank Gehry vil med glas og træ transformere den gamle bygning til et moderne og imødekommende opholdssted for kræftpatienter og pårørende.



## KRÆFTPATIENTERNES HUS

Kræftens Bekæmpelse vil gøre sine tilbud om rådgivning endnu bedre. Det skal ske i en ny slags rådgivningscentre: Tættere på patienterne og i anderledes og attraktive fysiske rammer. Ny rådgivning åbner i Århus i 2008

Af Jytte Dreier

■ Den verdensberømte amerikanske arkitekt Frank Gehry har tegnet Kræftens Bekæmpelses nye rådgivningscenter i Århus. Bygningen er den gamle portnerbolig ved Århus Sygehus.

-Vi skal kunne appellere til så mange kræftpatienter og pårørende som muligt. Derfor skal vores rådgivningstilbud altid være tæt på patienten, siger Kræftens Bekæmpelses formand, professor Frede Olesen.

Kræftens Bekæmpelses rådgivning skal være i nærheden, når patienten får sin diagnose, under behandlingsforløbet, når patienten skal til kontrol og efter forløbet.

### Et hus uden døre

Den nye rådgivning bliver et hus uden døre. Man kan komme og gå, som man

vil, uden at skulle aftale tid i forvejen. Det vil være muligt at tale med professionelle rådgivere og andre kræftpatienter og pårørende, ligesom der vil være en bred vifte af tilbud og aktiviteter.

Huset bliver bygget og ejet af "Fonden til støtte for Kræftens Bekæmpelses patientstøttearbejde". Fondsbestyrelsen består af professor Steen Hildebrandt, Århus som formand, administrationschef Lone Bak, Silkeborg, praktiserende læge Roar Maagaard, Skødstrup, overlæge Jørn Andersen, Århus Sygehus, biskop Kjeld Holm, Århus samt fodboldspilleren og sportschef Ebbe Sand, Silkeborg.

Byggeriet kommer i alt til at koste 40,5 mio. kr. Finansieringen er på plads og skal fortrinsvis skaffes via donationer.



"Vi skal kunne appellere til så mange kræftpatienter og pårørende som muligt. Derfor skal vores rådgivningstilbud altid være tæt på patienten."

Kræftens Bekæmpelses formand, professor Frede Olesen.

# TIDLIGERE TV-VÆRT HAR GJORT HJEMMESIDEN LEVENDE

Efter 12 år som vært og reporter på DR's TV Avis og Deadline er Morten Jakobsen nu manden, der forsyner Kræftens Bekæmpelses hjemmeside med nyttige og tankevækkende videofilm

Af Torben Korgaard

Foto Tomas Bertelsen

■ -Video har en klar fordel, når det handler om følelser, oplevelser eller et forløb. I modsætning til fakta er det nemlig svært at skrive sig ud af, fortæller Morten Jakobsen. Siden efteråret 2006 har han ene mand stået for al videoproduktion til cancer.dk.

Det indebærer, at han selv laver alle aftaler med interview-personerne samt dig med, at han tager ud i landet på optagelse for til sidst at sætte sig foran to redigerings-skærme.

-Det fungerer godt at komme med et lille hold. Jeg har kun mig selv at klage over, siger den 43-årige journalist, der fra sin tid i DR er vant til et anderledes stort postyr, når der skal laves tv.

## Vigtigere ting end at slå TV2

At Morten Jakobsen valgte at skifte til et job i kommunikationsbranchen forklarer han selv med, at han havde brug for et mere livsbekræftende arbejde.

-Jeg havde lavet nyheder så længe, at jeg var parat til at arbejde for en større

sag, end at slå TV2-Nyhederne hver dag, som han udtrykker det.

Morten Jakobsen har frie rammer og kan i princippet vælge at lave video om hvad som helst, der er relateret til kræft. Imidlertid ser han ingen grund til at vise blodige operationer, men vil meget hellere lade kræftpatienterne dele deres oplevelser og følelser.

-Jeg er overrasket over, hvor meget mennesker har lyst til at fortælle. Folk har budt ind med ting, som jeg selv har været blufærdig ved at spørge om, siger han.

Morten Jakobsen mener også, at han i situationen ofte bliver hjulpet af at repræsentere Kræftens Bekæmpelse.

-Folk ved, at det kan komme andre kræftpatienter til gode, så derfor har de måske et mindre filter på, siger han.

## Store muligheder

Omvendt behøver det ikke at være følelser uden på tøjet alt sammen. Det videoindslag, som faktisk er det mest sete, handler om en PET/CT-scanning. Over 3.000 gange det første halve år er den lille film på knap otte minutter blevet afspillet.

Som video-klippene fungerer i dag, udgør de først og fremmest et supplement til de faglige artikler på cancer.dk, men Morten Jakobsen håber, at de levende billeder med tiden vil komme til at afspejle langt den største del af det faglige indhold.

Skulle du i øvrigt have for et forlag til video på cancer.dk, så vil Morten Jakobsen gerne høre fra dig på mailadressen [mjx@cancer.dk](mailto:mjx@cancer.dk)



Morten Jakobsen er manden bag kameraet, når Kræftens Bekæmpelse producerer videoindslag til nettet.

Se mere på [www.cancer.dk/video](http://www.cancer.dk/video)



## Kronprinsesse Mary åbnede solkampagne

■ HKH Kronprinsesse Mary åbnede 20. marts den solkampagne, der skal få danskerne til at passe bedre på de farlige UV-stråler.

Først læste kronprinsesse Mary højt fra en børnebog om solen, og bagefter fik alle børn en solhat på hovedet. Med hinanden i hånden råbte de 'Skrue ned for solen', og hermed var kampagnen åben. Den skal i de kommen-

de år lære danskerne om sunde solvaner, blandt andet ved at liste den lille huskereelse 'siesta, solhat, solcreme, sluk solariet' ind i danskernes bevidsthed. Kronprinsesse Mary er protektor for kampagnen.

[www.skrunedforsolen.dk](http://www.skrunedforsolen.dk)

*Royal højtlesning fra "En bog om solen."*



## I gang igen efter kræft

■ Kræftens Bekæmpelses rehabiliteringscenter Dallund har udgivet en dvd med et motionsprogram til mennesker, der ønsker hjælp til at komme tilbage til et aktivt hverdagsforløb efter en kræftdiagnose.

Motionsprogrammet med

fysiske genoptræningsøvelser varer 40 minutter. I programmet arbejdes kroppen igennem med stræk-, styrke-, balance- og udholdenhedsøvelser.

Dvd'en koster 50 kr. inklusiv forsendelse og kan bestilles på telefon 6489 1134

## Regional kemoterapi redder fortsat liv

■ I de nu 2 1/2 år, Herlev Hospital har lavet forsøg med regional kemoterapi, er fem kræftpatienter, der ellers har været opgivet af lægerne, foreløbig erklæret raske. Og hos de 40 patienter, som indtil nu har påbegyndt behandlingen, oplever over 80 pct., at kræften er blevet mindre. De opsigtsvækkende resultater har affødt stor optimisme. Eneste malurt i bægeret er, at lægerne ikke er sikre på, om behandlingen også holder i længden.

Patienterne er alle ramt af tyk- og endetarmskræft med spredning til leveren. Med

regional kemoterapi bliver de behandlet meget målrettet med en ekstra stor dosis kemoterapi i selve metastaserne.



## Pink Cup 2007

■ Langt over 100 golfklubber herhjemme har tilmeldt sig golfturneringen Pink Cup. Pink Cup er Danmarks største golfturnering for kvinder. Pink Cup deltagerne bliver forkælet med flotte præmier og gaver fra Diners



Club, Golfino, Lancôme, NoaNoa, Rosendahl, Marabou og Bodum.

Pink Cup har indtil nu indbragt mere end 3,9 mio. kr. til Kræftens Bekæmpelses arbejde med brystkræft.

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

## Ny rekord ved landsindsamlingen

■ Kræftens Bekæmpelses landsindsamling søndag den 25. marts nød godt af både vejret og befolkningens velvilje. Trods lidt færre indsam-

lere end sidste år lykkedes det at sætte ny rekord med hele 27,1 mio. kr. på selve dagen. Det er en forbedring på ca. 600.000 kroner i forhold til resultatet fra 2006.

Løbende indbetalinger på giro og telefon sammen med 500.000 kr. i sponsorat fra fagforeningen 3F betyder, at det samlede resultat for 2007 når op på ca. 29 mio. kr.



**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

**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

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

**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: 130.000  
 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



Vi danskere er nogle af de dårligste i verden til at sole os – og paradoksalt nok, er det et område, som ikke er særligt godt belyst. Hvert år får mange tusinde mennesker konstateret kræft i huden som følge af forkert adfærd under åben himmel. Vær varsom navnlig midt på dagen, hvor strålerne er stærkest og risikoen størst. På med en kasket og en klat solcreme i nakken! Og husk i det hele taget de fire s'er:

**SIESTA • SOLHAT • SOLCREME • SLUK SOLARIET**

Læs mere på [skru ned for solen.dk](http://skru ned for solen.dk)

 Sundhedsstyrelsen

 TrygFonden

 Kræftens Bekæmpelse