

tæt på kræft



Indvielse af Anker Fjord Hospice [side 4](#)

Eksperimentel behandling [side 10](#)

Samarbejder med lægen om alternativ kræftbehandling [side 28](#)



Værelse med udsigt 4

Håb

Intet slår morfar ud 6

Sommerfuglen 9

Eksperimentel behandling

Kims nye chance 10

Eksperimenter på patienter 12

Adeligt genbrug 17

Julemad 18

Mere forskning i alternativ behandling 22

Kræft har social slagside 24

Samarbejder med lægerne om sin alternative kræftbehandling 28

Efterladte har brug for særlig hjælp 30

Forsiden

HKH Kronprinsesse Mary hilser på Hanne Christensen i forbindelse med åbningen af Anker Fjord Hospice den 12. oktober. Hanne Christensen døde seks dage senere den 18. oktober.



Officiel indvielse af Anker Fjord Hospice

Udsigt til både hav og fjord. Storslået natur og et rigt fugleliv. Danmarks største og mest mondæne hospice er en realitet.

Hospicet modtager patienter fra hele landet. Interview med en af de første beboere på s. 4.

"Et sted at kaste anker, når livet nærmer sig sin afslutning". Det var Bente og Ib Malgaard Lauridsens vision, da de skabte tegningen og idégrundlaget til Anker Fjord Hospice, som H.K.H. Kronprinsesse Mary indviede den 12. oktober.



Leder

DØENDE HAR KRAV PÅ KVALITET

Kræftens Bekæmpelse har i mange år arbejdet for, at det i hele landet bliver muligt at komme på hospice.

Efter at den nye hospicelov trådte i kraft i 2005, er der kommet gang i byggeriet, og en lang række hospicepladser er under opførelse herhjemme. Ved udgangen af næste år vil der på landsplan være omkring 175 hospicepladser og ca. 30 sengepladser på sygehusene, hvor man tilbyder patienterne lindrende behandling. Det er ikke nok. Målet er mindst 250 hospicepladser i Danmark.

I Kræftens Bekæmpelse ser vi et hospice som en integreret del af den samlede indsats for at hjælpe alvorligt syge og døende. Hospice må ikke stå alene. Det skal have et tæt samarbejde med sygehuset, med den praktiserende læge, med hjemmeplejen og ikke mindst med de pårørende.

Det er positivt, at der er stor opmærksomhed på hospice-



Mange hundrede børn, unge og ældre var mødt op for at hilse på H.K.H. Kronprinsesse Mary, da hun ankom til Hvide Sande. Indenfor fik kronprinsessen en snak med Kræftens Bekæmpelses formand, professor Frede Olesen, og hun blev vist rundt på hospicet.



I BEHANDLINGEN

pladser. Det nytter bare ikke, at man kun tænker i mursten. Der er et stort behov for nationale retningslinier inden for uddannelse, kvalitetssikring og forskning i palliation (lindrende behandling).

At arbejde med uhelbredeligt syge og døende kræftpatienter er et krævende arbejde. Det kræver stor faglighed blandt læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, psykologer, præster og andre dygtige fagpersoner. Man skal kunne pleje og lindre smerter hos den syge, og man skal kunne rumme symptomer eller lidelser af psykologisk, social og eksistentiel/åndelig karakter.

Vi skal sikre et højt internationalt niveau herhjemme, når vi taler om palliativ behandling. Det kræver, at vi får mere fokus på området, som man f.eks. har i Norge og Sverige.

Vi skal f.eks. have udarbejdet landsdækkende faglige ret-

ningslinier for hospiceindsatsen og for hele den faglige palliative indsats. Kompetence og uddannelseskrav skal beskrives, og så skal forskningen inden for hele det palliative område styrkes.

Alt sammen vil man med fordel kunne samle på et nationalt videncenter for palliation. Et sådan center arbejder vi for at etablere. Det skal naturligvis ske i samarbejde med de relevante videnskabelige fora og repræsentanter fra kommuner, regioner og alment praktiserende læger.

Frede Olesen
Formand
Kræftens Bekæmpelse





VÆRELSE MED UDSIGT

Udsigt til både hav og fjord. Storslået natur og et rigt fugleliv. Store velindrettede værelser. Roomservice alle døgnets 24 timer og lækker mad. Kategori: Fem stjerner

Af Jytte Dreier **Foto** Tomas Bertelsen

■ Det er en skøn sensommerdag. Vi er i Hvide Sande i Vestjylland for at besøge Danmarks nyeste og største hospice Anker Fjord Hospice.

"Et sted at kaste anker, når livet nærmer sig sin afslutning". Det var initiativtagerne Bente og Ib Malgaard Lauridsens vision, da de for to år siden meddelte, at de ville donere over 20 mio. kr. til at opføre et hospice.

Og sådan blev det. Bygningen er udformet som et anker, som får en til at tænke på symbolikken heri, nemlig tro, håb og kærlighed.

Utrolig behandling

Den 22. september flyttede 79-årige Ruth Pedersen fra Ringkøbing ind på

Anker Fjord. Hendes værelse er suppleret med ting hjemmefra - sofabord, porcelænsfigurer og billeder af Ruths nærmeste; Sønnen Sten, svigerdatteren og de tre børnebørn på henholdsvis syv, otte og 12 år samt et billede af hendes afdøde mand.

-Jeg får en fantastisk behandling, og her føler jeg mig tryk. Det er det vigtigste for mig, siger Ruth Pedersen.

Ruth Pedersen var ikke klar over, at Anker Fjord er et sted, man kan bo, indtil man dør. Hun fandt også først rigtigt ud af, at hun er uheldeligt syg af kræft, da hun læste lægens henvisning.

-Det har jeg accepteret. Jeg tænker ikke over, at jeg bor på et hospice. Det har jeg det da godt med, siger Ruth Pedersen.

For Ruth Pedersen tænker ikke på, at

hun er døende. For hende handler det om at få det bedste ud af den tid, der er tilbage.

Appetit på livet

Inden Ruth Pedersen kom på Anker Fjord, kunne hun ikke drikke et glas saftvand. Det kan hun nu, og appetitten er vendt tilbage.

-Det er ikke det samme at sidde alene hjemme ved køkkenbordet og spise. Her kan jeg bede om hvad som helst og får det serveret. Og har jeg brug for hjælp, så ringer jeg bare på klokken. En sådan behandling kan kun give en appetit på livet, siger hun.

Plads til 12 patienter

Det nye hospice omfatter 12 patientlejligheder, som også giver mulighed for, at pårørende kan bo hos patienterne under opholdet. Indtil videre er kun de første seks lejligheder taget i brug. Fra 1. januar 2007 tages de resterende seks pladser i brug. De første patienter blev modtaget i august måned.



Jeg får en fantastisk behandling, og her føler jeg mig tryk. Det er det vigtigste for mig, siger Ruth Pedersen.

-Vores vision er fokus på livet. Her lever man, til man dør. Her er det patienternes præmisser, der gælder, siger hospicechef Herdis Hansen.

Kræftens Bekæmpelse er sammen med Ringkøbing Amt ansvarlig for driften af Anker Fjord.

Udsigt til flere hospicer

Folketinget vedtog i 2004, at der skal etableres mindst 12 hospicepladser i hvert af de nuværende amter, men med en særordning for Bornholms Regionskommune. Ud over Anker Fjord Hospice er i år åbnet hospice i Roskilde og Haderslev. I 2007 åbner der hospice i Skive, Esbjerg, Dianalund, Maribo, Frederikshavn og Djursland.

-Det begynder at se fornuftigt ud rundt om i landet undtagen i Region Hovedstaden, hvor der mangler næsten 30 hospicepladser. Vi har en klar forventning om, at politikerne får gjort noget ved det hurtigst muligt, siger Anne Nissen, leder af patientstøtteafdelingen i Kræftens Bekæmpelse.

FAKTA om hospice

Du kan finde en oversigt over hospicer og palliative afdelinger/teams i Danmark på www.cancer.dk/hospice. Der kan du også læse om regler for at komme på hospice, og hvordan man gør.

www.ankerfjord.dk

Ifølge Anne Nissen skal man se et hospice som en integreret del af den samlede indsats for at hjælpe alvorligt syge og døende. Et hospice kan ikke stå alene. Det skal have et tæt samarbejde med hospitalet, den praktiserende læge, hjemmeplejen og med de pårørende.

-Det er et krævende arbejde at behandle og pleje uhelbredeligt syge. Vi har et stort problem. Og det er mangel specialuddannet personale, og der mangler uddannelse i lindrende behandling, siger Anne Nissen.

Der findes ikke et speciale i palliation (lindrende behandling), og man har fra Folketingets side ikke sat penge af til uddannelse og forskning.

Hjem til Ringkøbing

Tilbage på Anker Fjord kan Ruth Pedersen stå på sit værelse og kigge hjem på huset i Ringkøbing og mindes det gode liv, hun har levet. Ruth Pedersen og hendes mand drev en taxacentral, men da han døde, måtte hun på arbejdsmarkedet. Hun arbejdede i mange år som servitrice på en kro, og siden drev hun en pølsevogn i Ringkøbing.

-Jeg har haft et godt liv, og jeg er så taknemmelig over, at der lige var et værelse til mig her, siger Ruth Pedersen.

Anker Fjord Hospice blev officielt indviet den 12. oktober med deltagelse af Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary.

INTET SLÅR MORFAR UD

Åbenhed, sømandshjerte og tro på lægerne hjælper 57-årige Alex Berlin til at bevare håbet

Af Julie Herdal Foto Carsten Buch

■ 15 år gammel stod Alex Berlin for første gang til søs som fisker. Skipperen, han tog af sted med, var garvet, og de tog ud i en kæmpe storm.

-Hold da op det er hårdt at fiske, tænkte Alex Berlin.

Han vidste ikke, at kutteren var sejlet ud i en orkan. To af besætningsmedlemmerne, som var rutinerede fiskere, kom aldrig på havet igen. Men det gjorde Alex Berlin. Han fiskede frygtløst videre de næste 25 år af sit liv.

Dystre udsigter

Humøret fejler stadig intet, selv om fremtidsudsigten er dystre. Han har kræft i spiserøret, som har spredt sig til leveren. Lægerne kan ikke helbrede Alex Berlin, men de giver ham livsforlængende behandling.

-Selvfølgelig tager jeg nogle dyk indimellem, men jeg tror på, at det nok skal gå, siger Alex Berlin.

Et dyk var f.eks., da lægerne ringede to uger efter hans første operation i februar 2005. De havde ellers sagt, at han var rask, men fandt så ud af, at han skulle have både kemoterapi og strålebehandling.

Ikke så mange bølgedale

Alex Berlin bor i Allinge på Bornholm, hvor han altid har haft sin base, mens han brugte en stor del af sit liv i udenlandske farvande. Sammen med undulater, duer, tre katte og to hunde deler han hus med sin kone Gitte og deres plejedatter Kristine på 12 år.

-Vi havde lige skrevet under på huset, da jeg fik konstateret kræft i december 2004. Det var slet ikke timet, siger Alex Berlin.

Alligevel lykkedes det ham i løbet af de næste to år at få bygget en udestue og to terrasser til huset, så han nu kan skue ud over Østersøen, Christiansø og alle de skibe, der kommer forbi. Og det bruger han en del tid på. Han har ikke de samme kræfter som før, for kræftbehandlingen gør ham træt.

-Jeg siger altid ja, hvis nogen inviterer mig til noget, men jeg siger også, at jeg lige skal se, hvordan jeg har det den dag. Det ved jeg aldrig, siger Alex Berlin.

Nogle gange har han mange smerter, og mange nætter må han op flere gange pga. diarré, men alligevel synes Alex Berlin, at livet er dejligt. En dag, hvor han kan gå og klippe hækken i sin have, er en fin dag.

Hele øens morfar

Efter et langt liv på havet gik Alex Berlin i land som 40-årig, da han mødte Gitte. Han begyndte at køre til Sjælland og sælge fisk på torvet i de store provinsbyer, og hans kone åbnede en grillforretning i Allinge. Et par år senere købte

Alex Berlin også en grillforretning i Rønne, og da Gitte lige var blevet mormor, blev det Mormors Grill.

-I begyndelsen troede de unge, at vi solgte koteletter i fad og sådan noget, men da det gik op for dem, at jeg kørte en helt almindelig grill, kom de alle sammen, siger Alex Berlin.

Og sådan blev han hurtigt kendt som morfar vidt og bredt på Bornholm. Alle byens unge samles på diskotekerne i Rønne fredag og lørdag, hvor Mormors Grill holdt åbent fra kl. fem om morgenen. Og i dag hjælper det Alex Berlin, at han taler åbent om sin sygdom med alle de mange mennesker, som kender ham.

Han fortsatte med at arbejde tre-fire timer om dagen, efter han blev syg, men efter et par år solgte han grillen – den sidste dag gik overskuddet til Kræftens Bekæmpelse.

-Folk stod i kø foran grillen hele dagen. Vi samlede 20.000 kr. ind, siger Alex Berlin.

Tror på autoriteterne

Selvom den kemoterapi, han modtager nu, indtil videre ikke har virket, sætter Alex Berlin ikke spørgsmålstegn ved lægernes behandling af hans sygdom.

-Jeg har forstand på grillmad, de har forstand på kræft, siger Alex Berlin.

Han fik konstateret spredning til leveren i april måned, og det har ikke været muligt for lægerne at operere. Når situationen bliver for meget for ham, kører Alex Berlin ind til kræftpsykologen på Rønne Sygehus.



Alex Berlin solgte Mormors Grill, efter han blev syg. Men han kan altid komme og stå lidt bag disken, hvis han vil.

-Psykologen gjorde det bl.a. klart for mig, at jeg ikke kan arbejde eller betale mig fra kræft, som jeg har gjort med mange andre problemer i mit liv, siger Alex Berlin.

Han finder ro i tiltroen til autoriteterne og at lade sig flyde med strømmen. De praktiske detaljer ved behandlingen lader han sin kone om. Så kan han selv slappe af.

-Gitte er fuldstændig uvurderlig for mig. Hun skal med hver gang, jeg skal på sygehuset, siger Alex Berlin.

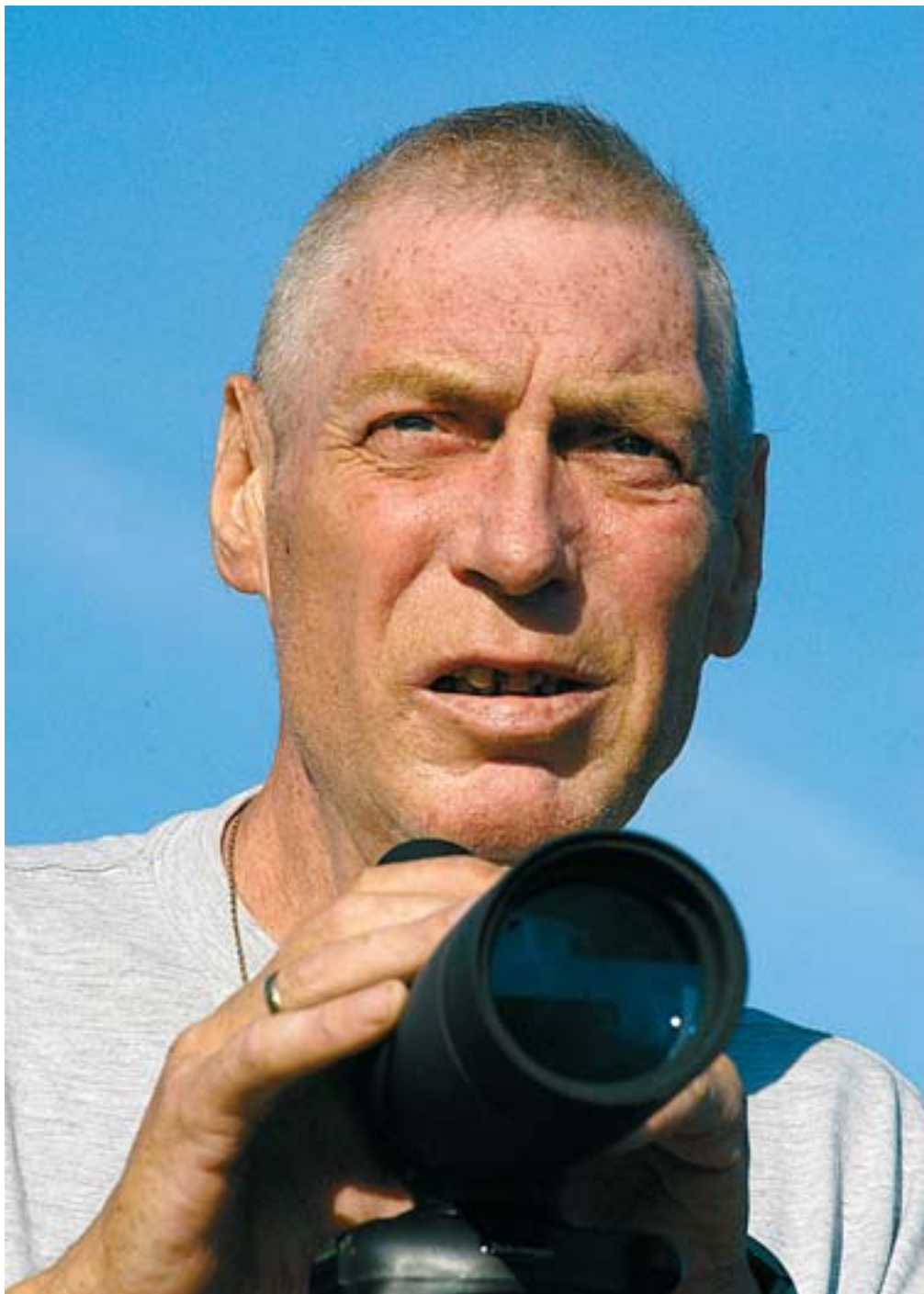
Blød fisker

For nylig tog Alex Berlin sig selv i at give sin gamle ven Poul Erik et knus. Han synes, sygdommen har ændret hans psyke. Nu får han tårer i øjnene, hvis nogen holder en god tale, eller over en god film.

-Jeg har sgu aldrig givet Poul Erik et knus før, siger Alex Berlin.

Og kattene får lov at sove i sengen. Det, der plager Alex Berlin mest, er en svulst på ydersiden af spiserøret, der trykker på rygsøjlen. Han får morfin og kemoterapi, fordi lægerne håber, at det kan få sygdommen til at svinde ind, så de måske kan operere den svulst væk. Men han tåler dårligt medicinen, og efter første check, havde kemoterapien ikke hjulpet.

-Jeg er sikker på, at lægerne finder på et eller andet. Ellers er der jo eksperimentel behandling. Det vil jeg godt være med til, siger Alex Berlin.



Jeg har hele tiden været åben om min sygdom. Jeg finder meget støtte i den opbakning, jeg får fra alle de mennesker, som kender mig.

Alex Berlin.



Siden han blev syg og solgte sin grill, bruger Alex Berlin en del tid på at skue ud over havet og skibene, der kommer forbi.



SOMMERFUGLEN

Da Tina Kloch fik kræft, holdt hun håbet oppe for dem, der elsker hende. Med hjælp fra buddhismens livs-syn og en fantastisk kirurg

Af Julie Herdal Foto Anne Mie Dreves

■ Skjoldbruskkirtlen bliver også kaldt for sommerfuglekirtlen. Da Tina Kloch som 32-årig så et scanningsbillede af sin skjoldbruskkirtel, syntes hun også, at den lignede en sommerfugl. En vingeskudt sommerfugl, fordi den var lidt sort i kanten. Hun havde længe følt, at der var noget alvorligt galt med hende, selv om hendes venner og familie havde slået det hen, så det var nærmest en let-telse, da en læge endelig gav hende ret. Forud var gået en tid med undersøgelser og indtil flere stik i halsen.

-Jeg har altid sagt, at det værste må være at få kræft i halsen, siger Tina Kloch.

Men det var lige præcis, hvad der skete for hende. 32 år gammel fik hun diagnosen kræft i skjoldbruskkirtlen. De 20 cigaretter om dagen blev droppet på stedet. Men håbet beholdt hun.

-Jeg var altid super ovenpå. Jeg joke-de og holdt humøret højt. Det kunne ikke nytte, at jeg viste de andre, at jeg også var bange, siger Tina Kloch.

Hun koncentrerede sig om at være positiv og stærk for sin kæreste Dorthe, sine venner og sin mor og far og mormor, som bad for hende hver dag. Det var sværere for Tina Kloch at se, at de andre var kedede af det og måske glimtvist tabte håbet.

-Nogle gange hentede min veninde mig

i sin gamle Passat, og så kørte vi bare rundt i København, imens jeg tudede og tudede. Vi kørte ind og hentede kaffe og satte os ned til søerne, og når jeg havde grædt færdig, kørte hun mig hjem igen, siger Tina Kloch.

For Tina Kloch er den buddhistiske tro en måde at tackle sygdommen på. Ifølge buddhisterne er kroppen kun et hylster, og derfor kan en fysisk sygdom aldrig ramme personen bag hylsteret. Da hun blev opereret sad Dorthe med en Mala, en buddhistiskbedekrans, i hånden og sendte gode tanker til Tina.

Fantastiske Birgitte

En dag sad Tina Kloch og hendes kæreste på Rigshospitalet og ventede på, at de skulle møde den kirurg, som skulle fjerne Tinas skjoldbruskkirtel.

-Der kom en kvinde gående, hun havde helt normalt tøj på, men da jeg så hende, vidste jeg bare, at det var hende. Jeg sagde til Dorthe: "Det er hende, der skal operere mig", fortæller Tina Kloch.

Kvinden var Birgitte Charabi. Hun havde milde øjne og gik direkte og åbent til sagen.

-Hun var til stede og nærværende og signalerede "det skal nok gå". Jeg glemmer hende aldrig, siger Tina Kloch.

Og de signaler har givet Tina håb fra den dag, hun mødte Birgitte Charabi og stadig et år efter, hun fjernede Tinas sommerfugl.

12 dage efter operationen fik hun at vide, at sygdommen ikke havde spredt sig. Men hun skulle igennem strålebehandling, hvor hun ikke måtte være i kontakt med andre.

-Jeg slugte en pille, og så var jeg isoleret i fire dage på en stue. Vi kaldte det Pacman (computerspillet fra 80'erne red.), fordi den skulle gå ned og spise alle de syge celler, siger Tina Kloch.

Elsket

I hele forløbet har Dorthe skrevet dagbog og taget billeder af Tina, og alle omkring hende har støttet. Næsten

-Nogle venner ser jeg ikke mere, fordi de ikke var der for mig, da jeg blev syg. Til gengæld blev jeg overrasket over al den støtte, jeg fik fra mange kolleger, som sendte blomster og søde breve. Jeg beholdt håbet, fordi min kæreste, familie og venner elsker mig, siger Tina Kloch og fortsætter

-Jeg lever mere nu. Elsker mere. Tidligere havde jeg et sjette gear og kørte i et meget højt tempo, nu er jeg en 37-timers pige, siger Tina Kloch.

Det er ikke altid, at arbejdet tillader hende at gå efter 37 timer, men trods det, har sygdommen gjort, at hun passer bedre på sig selv. Og på de mindre gode dage, går hun ind i det indre rum, hun har fundet, og bare sidder og er stille.

Tina Kloch flyver videre, selvom hendes sommerfugl måtte ud af kroppen. I dag hjælper hun kvinder på Rigshospitalet, som har samme diagnose som hende selv.

-Det giver dem håb at se, at man godt kan komme igennem og blive rask, siger Tina Kloch.

Giv håbet videre

Tina Kloch har en kollega – Heidi – som fik brystkræft et år før, Tina selv blev syg. Dengang gav Tina Heidi en buddhafigur, som skulle passe på hende. Dagen efter, at Tina selv blev opereret, gav Heidi buddhaen tilbage til Tina, for nu var det hende, der skulle passes lidt på. Nu er buddhaen hos en ung kvinde, som også har haft kræft i skjoldbruskkirtlen.

-Men hun er rask, så nu skal jeg have den tilbage – desværre er der jo nok andre, som får brug for at låne den, siger Tina Kloch.

I dag er Tina Kloch, 33, rask, men for et år siden fik hun konstateret kræft i skjoldbruskkirtlen.

Hjemme på køleskabet hos Kim Schultz hænger der et billede af hans femårige datter, og et billede af ham selv, der er taget, før han blev syg.



KIMS NYE CHANCE

For mindre end et år siden var der ikke mange, der troede på, at Kim Schultz ville overleve sin kræftsygdom. En hjernesvulst på størrelse med en tennisbold gav ham en invaliderende hovedpine, og den traditionelle behandling var virkningsløs. Men fik han en ny chance på Rigshospitalets eksperimentelle enhed

Af Lasse Foghsgaard Foto Tomas Bertelsen

■ 36-årige Kim Schultz bevæger sig rundt i sin lejlighed, mens han fortæller, hvordan han har brugt formiddagen på at downloade musik til sin computer og bestilt de seneste nye film, som hans tre børn kan nyde, når de besøger ham i weekenden. På et fjernsyn, som måske kunne vinde konkurrencen i Danmarks største, vrider tre kvinder sig på musikkanalen MTV.

-Må jeg byde på hjemmelavet is-te? Jeg vil anbefale den, der er lavet på rød te, for det er den sundeste, siger Kim Schultz.

Fra køleskabslågen springer to billeder i øjnene. Et nyt billede af hans datter, og et billede af Kim Schultz selv, før han blev syg. Den stærke form kom fra Kim Schultz' fritid, hvor han blandt andet trænede to hold i det lokale motionscenter i at give den gas på en motionscykel. I dag har operationer og de intensive behandlinger sat sine spor på Kim Schultz' krop og udseende.

Et tilbageblik

Første tegn på, at der er noget galt, kom i Ægypten i februar 2005, hvor Kim Schultz var på badeferie med sin kone og sine tre børn. Han bliver ramt af en kronisk hovedpine, som tager mere og mere til. Så meget, at han mister lysten til at svømme i det turkisblå vand.

Hjemme i Danmark opsøger han sin praktiserende læge, som sender ham til kiropraktor. Lige meget hjælper det, og da en øjenlæge med en simpel øjentest underkender, at der kan være tale om et øget tryk i Kims hjerne, vælger Kim at leve med smerten. Men den kroniske hovedpine slider på ægteskabet, og det ender med et brud mellem Kim Schultz og sin kone. Han forlader konen og børnene og flytter ind i sin brors

tomme lejlighed på Amager. Træt og udmattet.

Ned ad bakke

Det er her Kim Schultz bror en dag finder ham på køkkengulvet. Han har pludselig fået et epileptisk anfald, er væltet om og faldet i en dyb søvn. Broderen ringer hurtigt efter en ambulance, og på Amager Sygehus afslører en scanning, at Kim Schultz har en stor svulst i hjernen. En operation på Rigshospitalet afslører, at der er tale om glioblastom, en ondartet kræftsygdom.

Operationen får en kedelig bivirkning. Han mister meget af synet på det venstre øje, og synet på det højre øje bliver nedsat og ekstremt lysfølsomt. Uden en specialdesignet brille kan han ikke se ansigtet på dem, der taler til ham, og han kan kun akkurat ane farven på deres tøj. På samme tid mister han også lysten til at tale.

-Jeg hørte godt, hvad mine venner og familie sagde til mig, men jeg kunne ikke få mine svar ud på læberne, og hvis det endelig lykkedes, så kom det med minutters forsinkelse. Derfor valgte jeg at gå mere og mere ind i mig selv. Tit følte jeg mig som en omvandrende zombie, siger Kim Schultz.

Det næste halve år husker han ikke meget af. Jo, han husker, at hans mor hver morgen kom med to snegle og en tebirkes, mens han var indlagt på Glostrup Sygehus i over to måneder, og at han hver dag blev kørt ind på Rigshospitalet for at modtage behandling.

På trods af den intensive behandling med stråler og kemoterapi og endnu en hjerneoperation svinder svulsten ikke i størrelse. Derfor beslutter lægerne at sende Kim Schultz til den eksperimentelle enhed på Rigshospitalet.

Forvandlingen

Der giver man Kim Schultz et nyudviklet stof, som man håber kan udsulte og kvæle kræftcellerne i hans hjerne. Stoffet, som hedder bevacizumab (Avastin®), har vist sig at kunne forlænge livet hos tarmkræftpatienter, men det er på verdensplan kun blevet afprøvet på ganske få patienter med hjernesvulster. Behandlingen får en overraskende virkning allerede efter en måned.

-Det var en mærkelig fornemmelse. Det var som om, der var nogen som åbnede op for hanerne inde i mit hoved, og pludselig begyndte jeg igen at snakke som et vandfald, siger Kim Schultz.

En skanning i marts måned fortæller hvorfor. Hjernesvulsten er svundet med en centimeter hele vejen rundt. Sammen med de genvundne talemåder får han energien tilbage, men be-

-Inde i mig selv har jeg hele tiden været overbevist om, at sygdommen ikke skal få mig ned i et sort hul. Jeg skal nok lave en Lance Armstrong finte. Jeg tror, at det er min gode fysiske form før sygdommen, der har gjort, at jeg ikke allerede har stillet træskoene.

Kim Schultz



handlingen har også bivirkninger. Huden føles som pergamentpapir, og Kim får næseblod, blot han vender sig i sengen på grund af et forhøjet blodtryk.

Livet er vendt tilbage

I dag er Kim Schultz tilbage i sin lejlighed i Nærum og tager ca. hver 14. dag ind på Rigshospitalet for at modtage sin behandling. I mellemtiden gør han sit til at genvinde sin tabte form og liv. Han er vendt tilbage til motionscenteret, hvor han har løftet nogle vægte og har atter sat sig op på motionscyklen for at give den et par lette tråd. Hver anden weekend og hver anden

torsdag passer han sine to små børn og tit sammen med hans 14-årige søn Marc, som han har fra et andet forhold.

Forleden var han til stor fest hos en god ven. På et tidspunkt skruer værten ned for musikken og beder om alles opmærksomhed. Han fortæller om Kim Schultz' sygdom, og hvordan han kæmper mod en hjernesvulst på størrelse med en tennisbold. Derefter overrækker han ham en hjemmelavet pokal prydet med en tennisbold på toppen og påskriften Årets Fighter. Det får tårene til at løbe ned ad Kim Schultz' kinder. Også når han genfortæller det.





36-årige Kim Schultz, der her krammer sin 14-årige søn, er en af de patienter, der har fået glæde af tilbuddet om ekspérimentel behandling i Danmark.

EKSPERIMENTER PÅ PATIENTER

For blot to år siden var der i Danmark ikke plads og penge til at behandle uheldredelige kræftpatienter med uprøvet medicin. Det har etableringen af seks ekspérimentelle enheder på Danmarks seks største hospitaler rådet bod på

Af Lasse Foghsgaard Foto Tomas Bertelsen

■ Tidligere tog mange uheldredeligt syge kræftpatienter til udlandet for at få en ny chance for at overleve gennem ekspérimentel behandling. Det sker i meget mindre grad i dag, da der er etableret ekspérimentelle enheder på danske sygehuse, som ofte kan opfylde patienters ønske om en sidste behandlingsmulighed.

En af de patienter, som har fået glæde af det nye tilbud, er Kim Schultz, der er ramt af hjernekræft (side 10). Overlæge Ulrik Lassen, der er leder af den ekspérimentelle enhed på Rigshospitalet, husker godt, da Kim Schultz kom ind på hans afdeling.

-Han var meget svær at komme i kontakt med, og han virkede modløs. Og det var svært at vurdere, om han egentlig forstod den information, vi gav om behandlingen. Derfor var vi meget i tvivl, om det var etisk forsvarligt at forsøge, siger Ulrik Lassen.

Der var en grund til, at Kim Schultz var henvist til den ekspérimentelle enhed. Overlæge Ulrik Lassen og hans kolleger har nemlig testet en ny medicin på ganske få patienter med den samme diagnose som Kim Schultz. Og det har givet overraskende resultater. De har set, at medicinen kan bremse sygdommens vækst hos nogle af patienterne, få svulsten til at skrumpes hos andre, og hos to patienter er svulsten forsvundet helt. Vel at mærke hos patienter, som var opgivet på den almindelige kræftafdeling.

-Det er meget opmuntrende, det vi ser ske med vores hjernekræftpatienter. Lige nu er vi glade for, at medicinen gør livet mere tåleligt for dem. De får mere energi, mindre hovedpine, og hos nogle forsvinder deres lammelser. Vi ved ikke, om behandlingen vil forlænge patienternes liv, men det tror og håber vi på, siger Ulrik Lassen.

Medicinen kom til Danmark ved et tilfælde

Valget af netop denne medicin kom ved et tilfælde. For halvandet år siden tog en 31-årig dansk kræftpatient til USA på eget initiativ, fordi hun havde hørt om et forsøg med helt nyt behandlingsprincip, som måske kunne hjælpe uheldredelige patienter med hjernesvulster. Behandlingen gik så godt, at de amerikanske læger på patientens vegne spurgte, om deres danske kolleger fra Rigshospitalet havde mod på at fortsætte behandlingen, så kvinden kunne komme hjem.

-Det kunne vi ikke sidde overhørigt, og det var heller ikke svært at overbevise patientens amt og vores sundhedsmyndigheder om, at det var en god idé. I dag er patientens hjerne-svulst væk, og vi krydser fingre for, at den ikke vender tilbage igen, siger Ulrik Lassen.

Rigshospitalet har indledt et samarbejde med de ekspérimentelle enheder på Aalborg Sygehus og Odense Universitetshospital, som nu også tilbyder behandlingen. Det betyder, at en kræftpatient fra Nordjylland nu ikke behøver at blive transporteret langt for at få forsøgsbehandlingen, men kan nøjes med at tage til Ålborg.

Danmark er det eneste land i Europa, som prøver behandlingen af, og det kan de mærke på Rigshospitalet.

-Vi får mange henvisninger fra udenlandske patienter, som gerne vil deltage i forsøget, men vi har desværre ikke tid eller ressourcer til at tage imod dem, siger Ulrik Lassen.

Behandler forskellige kræftsygdomme

Forsøgsbehandlingen af hjernesvulster er indtil videre det mest lovende, som man har set på Rigshospitalets. Men indimellem ser lægerne også en spændende udvikling hos patienter med andre kræftsygdomme.

-De patienter, vi modtager, er uheldredeligt syge, og vi forventer ikke at helbrede dem. Men hver gang vi prøver en ny behandling af, bliver vi klogere. Og den viden kan vi måske bruge til at gøre behandlingen af den næste patient med den samme diagnose lidt bedre, siger Ulrik Lassen.

Ulrik Lassen er glad for, at man nu også tør satse på andet end veldokumenteret rutinebehandling.

-Vi fået lov til noget, som de almindelige kræftafdelinger ikke må, og det er i mine øjne en god måde at bringe dansk kræftbehandling mere med i front, siger Ulrik Lassen.

Sådan håber lægerne, behandlingen kan virke

Forsøgsbehandlingen af hjernekræft er en af kombination af to stoffer: Bevacizumab (Avastin®) og Irinotecan.

Bevacizumab er en såkaldt angiogenesehæmmer. Den er udviklet i håb om, at man kan forhindre patientens kræftceller i at tiltrække blodårer og dermed deres naturlige adgang til næring og ilt. Man forsøger så at sige at udsulte og kvæle svulsten med medicinen. Hjernesvulster er kendt for at have en stærk evne til at tiltrække blodårer, og det er et af argumenterne for, at man nu prøver medicinen af på patienter med hjernekræft.

Irinotecan er en klassisk kemoterapi, altså en cellegift, som man håber kan gøre behandlingen endnu mere effektiv.

Krav til patienter

Den eksperimentelle enhed tager imod alle uheldelige patienter, som bliver henvist direkte fra en almindelig kræftafdeling eller fra Second opinion panelet i Sundhedsstyrelsen. Second opinion panelet består af to læger, som undersøger, om uheldelige kræftpatienter, der er opgivet i det traditionelle behandlingssystem, kan tilbydes en forsøgsbehandling.

Det er lægerne på den eksperimentelle enhed, der vurderer, om patientens helbredstilstand er god nok til at deltage i et forsøg. F.eks. skal patienten helst være oppegående og have normal nyre- og leverfunktion. Det er ca. hver anden patient, som opfylder disse krav.

På trods af patientens meget kritiske tilstand kan der være op til flere måneders ventetid på de tidligste afprøvninger af nye lægemidler (fase I forsøg). Det skyldes, at lægerne prøver lægemidlet af på få patienter af gangen for at kunne fastsætte den rigtige dosis og for at sikre sig, at lægemidlet ikke har alvorlige bivirkninger.

Fire senge og et ambulatorium. Det er, hvad Rigshospitalets eksperimentelle enhed har til rådighed. Det lyder ikke af meget, men overlæge Ulrik Lassen og overlæge Hans Skovgaard-Poulsen er begejstret for, at afdelingen overhovedet findes.



-På de eksperimentelle enheder har vi fået lov til noget, som de almindelige kræftafdelinger



ikke må, og det er i mine øjne en god måde at bringe dansk kræftbehandling mere med i front.

Overlæge Ulrik Lassen, leder af den eksperimentelle enhed på Rigshospitalet

Seks sygehuse tilbyder eksperimentel behandling

Der findes eksperimentelle enheder på Rigshospitalet i København, Herlev Amtssygehus, Odense Universitetshospital, Århus Sygehus, Ålborg Sygehus, og Vejle Sygehus.

Man kan blive henvist til eksperimentel behandling i Danmark eller i udlandet, hvis man er uheldeligt syg af kræft, og ens sygehusafdeling ikke kan tilbyde mere behandling.

Patientens læge på sygehuset kan henvise patienten til forsøgsbehandling på to måder:

-Hvis lægen har kendskab til en forsøgsbehandling mod sygdommen på en eksperimentel enhed i Danmark, kan lægen henvise patienten direkte til den eksperimentelle enhed.

-Hvis lægen ikke har kendskab til en forsøgsbehandling mod sygdommen, kan lægen rette henvendelse til Second opinion panelet i Sundhedsstyrelsen. Her vil to eksperter vurdere, om patienten bør tilbydes yderligere behandling i Danmark eller udlandet. I 2005 fik ca. hver anden kræftpatient (380 ud af 798 patienter) et tilbud om eksperimentel behandling i Danmark, når deres sag havde været under behandling i Second opinion panelet.

Siden indførelsen af eksperimentelle enheder på danske sygehuse i 2005, er antallet af patienter, der har fået råd om eksperimentel behandling i udlandet, faldet fra 29 pct. i 2004 til fire pct. i 2005 (kilde: Sundhedsstyrelsen).

I 2005 var der sat 15 mio. kr. af på finansloven, som skulle dække udgifterne på Danmarks seks eksperimentelle enheder. Udgifterne blev større end forventet og beløb sig til 65 mio. kr.

Læs mere om eksperimentel behandling og Second opinion panelet på www.cancer.dk/eksperimentel

Nyt våben mod hjernekræft?

En ny forsøgsbehandling mod hjernesvulster ser ud til at virke. Det viser en foreløbig status på 12 patienter med hjernekræft (glioblastom).

Hos **to patienter** er hjernesvulsterne helt forsvundet, og scanninger kan ikke afsløre tegn på sygdom.

Hos **syv patienter** er sygdommen stabiliseret og ofte med et vist tumorsvind til følge.

Hos **tre patienter** har medicinen ikke haft nogen virkning, og sygdommen har udviklet sig yderligere.

Overlæge Hans Skovgaard Poulsen, der er ansvarlig for projektet, siger:

-Jeg er optimistisk, og jeg håber, at jeg får lov til at helbrede en patient, inden jeg går på pension. Men det er for tidligt at kalde forsøgsbehandling for et stort gennembrud. Vi ved ikke, om sygdommen vender tilbage, eller om de skrumpede svulster begynder at vokse igen. Men jo længere tid, der går uden ændringer, jo større kan vores smil blive, siger Hans Skovgaard-Poulsen.

I øjeblikket undersøger Hans Skovgaard Poulsen og hans forskere, om patienternes kræftceller indeholder såkaldte biomarkører, der på forhånd kan afsløre, om patienten vil have gavn af forsøgsbehandling eller ej. Kræftens Bekæmpelse støtter arbejdet med en million kroner.

-Jeg håber, at jeg får lov til at helbrede en patient med en hjernesvulst, inden jeg går på pension. Men lige nu ved vi ikke, om sygdommen vender tilbage, eller om de skrumpede svulster begynder at vokse igen. Men jo længere tid, der går uden ændringer, jo større kan vores smil blive.



Overlæge Hans Skovgaard-Poulsen, Rigshospitalet

Kræftens Bekæmpelse hjælper kommuner

■ I efteråret åbnede Kræftens Bekæmpelse en ny hjemmeside, www.cancer.dk/kommuner. På siden kan lokale politikere og embedsmænd læse om den hjælp og de samarbejdsmuligheder, Kræftens Bekæmpelse tilbyder.

Kommunerne overtager i forbindelse med kommunalreformens opgaverne med forebyggelse og rehabilitering. Borgere kan også få et godt indblik i, hvad Kræftens Bekæmpelse tilbyder. Og så kan man på siden få hjælp til

at finde den nærmeste rådgivning eller lokalforening. Siden vil udvikle sig efter behov og ønsker, så alle kommentarer og forslag er meget velkomne. Skriv til Karin Mejding, mejding@cancer.dk.



Stor støtte til brystkræftsagen

■ I hele oktober har Kræftens Bekæmpelse sat fokus på brystkræft. Interessen for kampagnen og for at støtte sagen har igen i år været overvældende.

Arrangementer lige fra bowlingturnering og fodboldkamp til foredrag og kirkekoncerter har over hele landet både været med til at gøre opmærksom på sygdommen og samle penge ind

til Kræftens Bekæmpelses arbejde med brystkræft.

På internetindsamlingen Støt Brysterne har privatpersoner og virksomheder samlet over 1,7 mio. kr. ind, og mere end 300.000 af de specialdesignede Støt Brysterne armbånd er blevet langet over disken i løbet af oktober.

En lang række virksomheder har desuden bidraget



med produkter og doneret overskuddet til Kræftens Bekæmpelse.

Alle de indsamlede penge går til Kræftens Bekæmpelses arbejde med brystkræft.

Mere end 1.400 mennesker havde iført sig den lyserøde brystkræftsløjfe, da kampagnen Fokus på brystkræft blev åbnet i Operaen i København den 30. september.

Golfkvinder giver 1,5 mio. kr. til Kræftens Bekæmpelse

■ I alt 4.500 kvinder fordelt på 100 golfklubber har slået et slag for kampen mod brystkræft i år. Resultatet blev 1,5 mio. kr. – det største indsamlede beløb i de tre år, Pink Cup turneringen er blevet afholdt. 100 lyserøde ballo-

ner blev sendt til vejrs som startskuddet for Pink Cup Landsfinale på Esbjerg Golfklub. Her dystede 80 kvinder fra 40 golfklubber om vandrepokalen. Golfino Sportswear sørgede for lyserøde bluser, og Diners Club for lyserøde

golfhåndklæder. Firmaerne Lancôme, Bodum, Rosendahl og Noa-Noa har doneret præmier, som blev uddelt af ambassadørerne Amanda Moltke-Leth og Karen Margrethe Juul. www.pinkcup.dk



Køb julegaverne på nettet og støt Kræftens Bekæmpelse

■ I alt 393 butikker er med i ordningen "En God Sag". Når du handler på nettet hos en af disse butikker, går enten et fast beløb eller en procentdel til den velgørende organisation, du vælger. Hvis du går ind via Kræftens Bekæmpelses hjemmeside, støtter du automatisk foreningen.

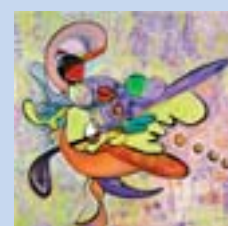


Se hvordan på www.cancer.dk/engodsag

Virksomheder mod kræft

■ Virksomheder kan tegne et erhvervspartnerkab med Kræftens Bekæmpelse for 1.800 kr. årligt. Som tak for hjælpen får virksomheden et kunsttryk af Malene Heerup. Beløbet er ekskl. moms og fuldt fradragsberettiget. Læs mere om erhvervspartnerkaber på www.cancer.dk/virksomheder eller ring til Birgitte Strand i Kræftens Bekæmpelse på tlf. 35257559.

Virksomheder, der melder sig ind i Virksomheder mod kræft, modtager Malene Heerups kunsttryk "Svanetræk".





Amerikaneren Remar Sutton bor i Ledreborg Slots Skyttehus hver sommer.

De to stole, tæppet, bordet, lampen og lysestagen i vinduet er fra igen-butikken.



Genbrug for Kræftens Bekæmpelse

Hvis du har møbler, du gerne vil donere til kræftsagen, kan du kontakte din nærmeste igen-butik. Så kommer de og henter møblerne for dig. Igen butikkerne drives af frivillige, og overskuddet fra butikkernes går til Kræftens Bekæmpelse.

Læs mere om Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutikker:
www.cancer.dk/igen



Adeligt

GENBRUG

Bordet, sølvkanden, glasskålen med blomster, den grønne flaske og den lille bakke, som sølvkanden står på, er fra igen-butikken.



Langt ude i skoven, hvor man kun hører fuglene synge, hestene vrinske og i jagtsæsonen et enkelt skud eller to, ligger Ledreborg Slots Skyttehus. Fuldt møbleret med genbrug fra Kræftens Bekæmpelses igen-butik i Roskilde

Af Julie Herdal Foto Renier

■ Stil handler om alt andet end penge. Stil handler bl.a. om historie, omgivelser og hvad, man bruger sit hjem til. Det ved amerikaneren Remar Sutton, som er gammel ven af familien, der ejer og bor på Ledreborg Slot i nærheden af Lejre. Slottet har været i familiens eje, siden det blev bygget i 1740'erne.

Om vinteren bor Remar Sutton på British Virgin Islands, arbejder med forbrugerrettigheder i USA og er fast klummeskriver for Washington Post. Men hver sommer bor han i Ledreborg Slots ca. 300 år gamle "Skyttehus", som han til gengæld har sat i stand og indrettet. Her er hans hovedbeskæftigelse at bringe mennesker sammen bl.a. slottets ejere og mange af sine egne venner fra Danmark og udlandet, som ofte har svært ved at tro på, at hele Remar Suttons matrikel er indrettet med genbrugte ting. -Vi sidder altid uden for, og vi har altid bål. Vi kan slet ikke være så mange mennesker i det lille hus, siger Remar Sutton.

Gammelt giver karakter

I løbet af sommeren 2006 blev det til omkring 30 havefester for op mod 50 mennesker af gangen, hvor alle sad på genbrugsstole, ved genbrugsborde og spiste af genbrugstallerkener med genbrugsbestik alt sammen købt i Kræftens Bekæmpelses genbrugsbutik "igen" i Roskilde.

-Jeg fandt butikken i 2004, hvor jeg

begyndte at sætte huset i stand. Jeg har indrettet Skyttehuset fuldstændig med ting fra den butik, og tilsammen har det kostet mig lige så meget, som én dyr stole ville have kostet, siger Remar Sutton.

Alle hans mange gæster beundrer huset og den karakterfulde indretning og ikke mindst det faktum, at pengene for møblerne går til Kræftens Bekæmpelse.

-Det er den perfekte måde, at genbruge sine penge på, siger Remar Sutton.

Stop op og se efter

Han har besøgt igen-butikken i Roskilde mindst 50 gange, og han finder altid noget derinde.

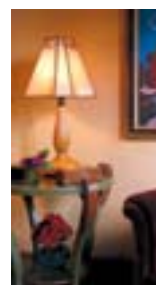
-Tricket er at stoppe op og kigge nærmere på tingene. Et gammelt bord med en nedslidt bordplade kan umiddelbart godt se grimt ud, men man skal se det i sammenhæng med sine andre møbler og det hus, man har, og så kan det pludselig være flot, siger Remar Sutton.

Skyttehuset er indrettet med genbrugsting og -møbler fra flere forskellige tidsperioder, og udover at se godt ud og passe til husets gamle atmosfære har det den fordel, at Remar Sutton aldrig er bekymret for, om noget går i stykker.

-Her kommer alle mulige mennesker – unge, gamle, børn, ministre og forskellige venner. Kort sagt alle slags mennesker, og de er alle sammen overrasket over at se, at brugte ting kan være lige så anvendelige og smukke som enhver ny ting. Samtidig er det rart for mig at have flot service og alligevel aldrig være bange for, at det går i stykker, siger Remar Sutton.

Gennem tiden har Skyttehuset fungeret som embedsbolig. Først for dem, der vedligeholdt slottets gravplads og senere for dem, der passer jagten. Siden Remar Sutton overtog Skyttehuset, har han totalrestaureret det

-Jeg er meget stolt over, at jeg har indrettet dette her smukke gamle hus med genbrugsmøbler Det holder stilen, og samtidig støtter jeg en god sag, siger Remar Sutton.



De to stole, skamlen, tæppet, bordet, lampen og kistesættet i baggrunden er fra igen-butikken.



JULEMAD TIL KRÆFTPATIENTER MED ÆNDRET SMAGSSANS

Disse juleopskrifter tager hensyn til lugt- og smagsforandringer, som mange kræftpatienter døjer med efter behandling. Flæskestegen er langtidsstegt, hvilket giver minimalt med stegeos. Bittert smagende ingredienser i rødkålen er erstattet af andre krydderier, og ribsgeleen er erstattet med syltede kirsebær, for at undgå den bitre smag

Af diætist Lene Allingstrup

■ Strålebehandling og kemoterapi er kendt for at kunne ændre på smags- og lugtop-

fattelsen. Nedsat spytdannelse, bivirkninger ved medicin og fremskreden sygdom kan også give smagsændringer. Ofte vil syrligt og bittert sma-

gende mad og drikke opleves kraftigere end sædvanligt, modsat sødt og salt, som vil virke svagere. Ved nedsat tærskel for bittert vil røde kødtyper ofte smage ubehageligt. Svinekød, oksekød og lam indeholder dette bittert smagende stof. Ved at marinere kødet kan den bitre smag til en vis grad fjernes. Julesalat (endivie), kål, øl, te kaffe og tonicvand indeholder alle bittert smagende stoffer.

Ved nedsat tærskel for sødt oplever patienten, at den søde smag dominerer. Ved at udelade al brug af sukker og tilsætte en anelse

salt eller citronsaft, kan den søde smag dæmpes. Patienter med øget tærskel for sødt vil ofte klage over, at maden er uden smag. Sukker og salt er smagsforstærkere og fremhæver andre smagsstoffer i maden. Det kan derfor ikke undre, at patienter med øget tærskel for sødt har en generel opfattelse af, at maden ikke smager af noget. Øget brug af salt og sukker kan korrigerende og forstærke smagen.

www.cancer.dk/smagsforandringer

Flæskesteg, med sprød svær - langtidsstegt

1- 1,5 kg svinekam uden ben
1-1 1/2 spsk groft salt
2-3 laurbærblade

Stegetermometer, indstilles på 50° C og dernæst på 65° C

Rids sværen helt ned til kødet, men undgå at ridse i selve kødet. Er stegen ridset på forhånd, skal den gås efter. Nogle gange er ridsningen ikke dyb nok - især ikke i siderne. Gnid sværen med salt og vær omhyggelig med at få salt godt ned mellem alle sværene. Stik halve laurbærblade ned i rillerne.

Placer stegen på en rist i bradepanden, så sværen lig-

ger så lige som muligt. Læg sammenkrøllet stanniol under stegen for at få sværen til at ligge helt vandret. Hæld 1/2 l vand i bradepanden og sæt stegen midt i en kold ovn. Stik et stegetermometer ind midt i kødet. Tænd ovnen på 100° C. Når centrumtemperaturen er 50° C, skrues ovnen op på 250° C, indtil centrumtemperaturen når 65° C. Hold øje med at sværen ikke bliver for mørk. Stegetid omkring 2 1/2 time.

Hvis sværen ikke vil blive sprød: Uanset om sværen er sprød, tages stegen ud af ovnen senest ved en centrumtemperatur på 65° C. Skær herefter sværene af stegen, og læg dem i et ovnfast fad.

Stil dem tilbage i ovnen

ved 200° - 250° C og steg dem færdige til de er sprøde.

*Næringsindhold pr. portion
ca. 150 g steg*
Energi 1400 kJ /330 kcal
protein 36 g
kulhydrat 2 g
fedt 20 g
(hvis fedtet ikke skæres fra)

Sauce

Til fond:
1 tsk smør eller olie
1 gulerod i tern
1 fed knust hvidløg
1 lille hakket løg – mildt
f.eks. rød- eller salatløg
3 kviste timian eller 1 tsk tørret
1/2 l stegesky, bouillon eller vand

1/2 l rødvin eller fortyndet usødet frugtsaft

Til opbaging:
1 spsk svinefedt
1 spsk oliemargarine
2 spsk hvedemel

Salt og hvid peber evt. et par dråber kulør.

Svits gulerod, hvidløg og løg og timian let i fedtstoffet. Tilsæt stegesky og vin. Lad det hele småkoge i 1/2 - 1 time. Si urterne fra, og bag herefter saucen op. Svinefedt og oliemargarine varmes op i en gryde. Melet drysses i og der røres godt. Fonden tilsættes lidt af gangen, indtil saucen har den rette konsistens. Lad saucen koge igennem 2-3



Praktiserende diætist Lene Allingstrup giver gode råd til kræftpatienter, som døjer med lugt- og smagsforandringer

Tommelfingerregler ved smagsændringer

- Sødt undertrykker surt
- Sødt undertrykker bittert
- Surt forstærker bittert
- Salt mindsker sødt

Syrligt:
Vineddike, balsamisk eddike, vin, citrussaft, yoghurt, tomatjuice

Bittert:
Øl, kaffe, te, mørk chokola-

de, kakao, de fleste krydderier og krydderurter, citrusskaller eller oliven

Sødt:
Sukker, honning, sirup, frugtsafter, søde vine

Salt:
Salt, bouillon, kinesisk soja

Stærkt: (kan dæmpe en fremmedartet smag):
Chili, karry, ingefær, peber, sennep, peberrod, wasabi

10 råd til dig, som lider af ændret smags- og lugtoplevelse

- Inden måltidet børst da tænder eller skyl munden med vand tilsat citron.
- Spis den mad, som du umiddelbart har lyst til.
- Undgå den mad som ikke længere smager dig. Tilbered f.eks. retten med andre krydderier.
- Undgå mados, hvis det opleves ubehageligt.
- Få andre til at tilberede den varme mad.
- Mariner kød i frugtjuice, vineddike eller færdigkøbt marinader.
- Tilbered krydrede sauce som f.eks. karry-, chili- og sursød sauce. En stærk sauce kan skjule en mindre behagelig kødsmag.
- Det samme kan stærkt smagende tilbehør så som chutney, pickles, chilipasta, ketchup, syltede rødbeder og oliven.
- Tilbered maden med andre og flere krydderier eller krydderurter end sædvanligt.
- Spis eventuel mad uden kraftig eller særpræget lugt eller smag.

minutter. Smag til med salt og peber. Tilsæt eventuelt et par dråber kulør. Saucens konsistens har betydning for smagsindtrykket. Jo tyndere sauce er desto kraftigere bliver smagen.

Næringsindhold pr. portion 1 dl
Energi 261 kJ / 62 kcal
protein 1 g
kulhydrat 5 g
fedt 4 g

Mildt krydret rødkål

1/2 rødkålshoved fintsnittet (se fremgangsmåde under rødkål med rødbeder)
2 dl æbleeddike
2 dl rødvin eller æblejuice
4-6 spsk rørsukker
2-3 spsk tørret blåbær eller korender (tørret vindruer, der er

tørret af en speciel kernefri vindruesort)
salt efter smag
6-7 finthakkede tørrede abrikoser

Fjer stokken fra kålen, og snit den meget tyndt. Tilsæt de øvrige ingredienser, og lad det hele simre under lå 1 times tid. Tilsæt de finthakkede abrikoser, og lad dem simre med i ca. 10 minutter. Smag til sidst rødkålen til med salt, peber og eventuelt mere rørsukker.

Næringsindhold ved portion på 200 g
Energi 679 kJ / 162 kcal
protein 2 g
kulhydrat 35 g
fedt 1 g

Halve sukkerblancherede æbler med syltede kirsebær

2-4 æbler (Belle de Boskoop eller Cox orange)

Sukkerlage:
1/2 l vand
1 dl sukker
2 tsk citronsaft
1 stang kanel
1 glas syltede kirsebær uden sten.

Skræl æblerne, stik kernehuset ud og halver den på tværs, således at der bliver et hul i hver. Lad æblerne simre i ca. 10 minutter i kogelagen. Anrettes på et lunt fad. Hullet i æblet fyldes med hakkede eller hele syltede kirsebær lige inden serveringen.

Næringsindhold pr. portion
Energi 308 kJ / 75 kcal
protein 0 g
kulhydrat 17 g
fedt 0 g





Camilla Plum er selvlært kogekone, kogebogsforfatter og madskribent i bl.a. Politiken. Her giver hun ideer til en alternativ julemenu.

JULEMAD

Af Camilla Plum

Foto Anne-Li Engström

Der er et vist krav om fornyelse af julemaden, som ofte ender med underlige fortænkte opskrifter på rødkål med dadler og det ene og det andet, andesteg med kanel, julekonfekt med flæskesvær, og stjerneanis i det HELE. Egentlig er det jo også skørt, for det er da kun i julen, at vi som befolkning faktisk både har og følger tra-

ditioner, julen ville tage skade af hvert år at skulle genopfinde sig selv. Men det kan gå godt, især hvis man vender sig mod beslægtede landes traditioner, svenske, tyske, norske og engelske juletraditioner er lige til at forstå, også for os, altså bortset fra Ludfisk og et par andre ting, man ikke fatter noget af. Så i min maniske søgen efter nye, men endelig ikke for nye vinkler på det elskede jule-

pertoire, faldt jeg over en engelsk krigstids rødbederødkålschutney, som forfatteren Henry Sarson i sin bog "Home pickling" roste i høje toner. Det lød godt, og det viste sig, at efter nogle forsøg med mindre sukker og mere eddike blev den faktisk lige præcis en ny udgave af den elskede rødkål i stedet for en sød chutney. Rødbederne giver en anden konsistens og en flot farve, jeg synes helt

ærligt mindst lige så godt om denne her, som den traditionelle. Krydringen er fin og diskret, men hvis man vil, er timian, kommen, og allehånde oplagte rødkålskrydderier.

Prøv det, men ikke juleaften, vel.

Rødkål med rødbeder

- 125 g rørsukker
- 450 g tyndskåret rødkål
- 550 g tynde julienne af rødbeder
- 5 dl æbleeddike
- 1 spsk. hel sort peber
- 1-2 store groftrevne løg
- 10 hele, gokkede grønne kardemommekapsler
- 5 kryddernelliker
- groft salt

Skær kål og rødbeder ud, begge dele bliver perfekt på et mandolinrivejern. Rødbederne kan også skæres i foodprocessor, men ikke rødkålen, så er tyndt skåret i hånden bedre. Kom det hele i en gryde, der er enten emaljeret eller stål/sølvbelædt indvendigt. Hvis man



bruger aluminium eller jern, bliver rødkålen misfarvet. Kog roligt til det er, som man kan lide det. Nogle foretrækker nærmest marmeladeagtig rødkål andre en friskere. Men under 1,5 times sagte putren kommer man ingen vegne. Når man skal spise den, varmer man den med en skefuld ande eller svinefedt, der giver skøn smag og en fin, blank rødkål.

Næringsindhold pr. portion á 200 g

<i>Energi</i>	604 kJ / 145 kcal
<i>protein</i>	3 g
<i>kulhydrat</i>	29 g
<i>fedt</i>	0 g

Apple sauce

En Engelsk ide, som sært nok ikke har fundet vej til det traditionelle danske køkken.

En krydret sauce af æbler til at spise med alt, hvad der trænger til en syrlig kontrast.

Æblesauce smager dejligt til vildt, gås, and, alt svinekød, til alt sprængt kød, pølser, og til stegt fed fisk som makrel, sild og laks. Det ene-



ste, vi opererer med, der bare ligner en lille smule, er æblemosen til stegt blodpølse, men det er en mere fast sag og helt uden kryddring.

Den fineste æble/mandel-smag får man ved at bruge hele æbler med kernehus og det hele skåret i grove stykker og dampet helt møre i lidt vand. Man gnider så æblerne gennem en sigte, hvad der er meget nemt, smager til med sukker og enten revet appelsin eller citronskal. Appelsin er fint til and og gås, citron måske bedre til pølser og svinekød. Kog igennem i en flad gryde til det tykner lidt, smag til med sort peber. Når det er taget fra varmen, røres en smørklut i. Spis varm eller

lunken. Hvis man vil have mere raffinement, koges æblerne med cider i stedet for vand. Man kan også røre tyk fløde i i stedet for smør.

En mere krydret mulighed er denne opskrift, som passer fint til alt, som stammer fra øst for Bosporus. Men det er nu heller ikke helt af vejen, når det handler om juleskinken.

Krydret æblesauce

- 500 g madæbler
- 30 g smør
- 2 spsk. vand
- 2 spsk. æbleeddike
- 2 knuste kardemommekapsler
- 1 lille stang kanel
- En lille smule revet muskatnød
- 50 g lyst muscovadosukker

Skræl og tag kernehuset ud af æblerne. Kom alt undtagen sukker i en tykbundet gryde og kog til æblerne er møre og kogt ud. Rør sukkeret i og smag til, der skal muligvis mere til. Sauce holder mindst en uge i køleskabet.



Næringsindhold
pr. portion 1 dl

Energi 438 kJ / 105 kcal
protein 0 g
kulhydrat 17 g
fedt 4 g

Brød i træform

Man får af og til leveret grøntsager, svampe og hvidløg i fine spånkurve. Jeg gemmer dem og bager brød i dem, når det skal være særligt fint. Det ser dejligt ud på bordet, og det bliver såmænd også en fin gave. Hvis man har ophobet små billige kurve, man har fået blomster i, kan de også bruges.

Krydret julebrød

1 kg ølandshvede eller sigtet spelt
7-8 dl lunkent vand
1 dl yoghurt eller tykmælk
5 g økologisk gær
2 knuste allehånde
revet skal af en appelsin
1 knust kryddernellike
1 tsk. frisk revet ingefær
4 spsk. rørsukker
2 spsk. groft salt

Rør gæren ud i det lunkne vand og yoghurten, rør melet sammen med de øvrige ting i en stor skål. Hæld væsken i og ælt meget, meget grundigt til dejen slipper skålen. Den vil stadig være klistret men have en sjov blævrende konsistens, og det er meningen. Når den slipper, vil det gluten, der er i dejen, være udviklet maksimalt, og det giver en fin hævnning. Det tager sin tid, hvis man ikke har en røremaskine. Hvis man har sådan en, kan der røres op til en liter væske i dejen. Stil dejen til hævnning, til den har nået dobbelt størrelse. Fór kurvene med bagepapir, og hæld dejen i, den skal ikke slås ned. Hvis man ikke har kurve, hældes dejen ud til fire små eller to store brød på bageplader med bagepapir. Hvis man gerne vil have mere regelrette brød, kan man bage dem i rugbrødsforme foret med bagepapir. Under alle omstændigheder hæves dejen lunt igen til dobbelt størrelse. Bag ved 220 grader til brødene er helt og aldeles gennembagte og lyder hult, når

man dunker dem i bunden. Vær opmærksom på, at hvis kurvene har forskellig størrelse, skal brødene ikke have lige lang tid.

Næringsindhold pr. 50 g
– ca. 1 skive

Energi 434 kJ / 103 kcal
protein 3 g
kulhydrat 22 g
fedt 0 g

Krydret flæskesteg

Til to dage eller 8 personer

Et stykke nakkekam med svær eller ribbenssteg på ca. 2 kg
4 laurbærblade, helst friske
en stor kvist frisk rosmarin
et helt hvidløg i fed
en dusk frisk timian
20 friske salvieblade
1 spsk. anisfrø
1 spsk. hel korianderfrø
2 spsk. salt
1 tsk. hel sort peber

Tør kødet godt af, og lad det lufttørre på køkkenbordet en times tid. Pluk bladene af krydderurterne, gem kvistene. Knus hvidløg og krydde-

rier groft i en morter. Det skal ikke knuses helt. Gnud det ned mellem sværene på kødet. Der vil være en del, og jo bedre det kommer ned, jo mere sprød bliver sværen. Krydderurterne stikkes ned mellem sværen, de kan godt være der alle sammen. Steg kødet i en lille bradepande med vand i bunden ved 160 grader, til kødet er akkurat gennemstegt, det tager alt efter ovn og kødets tykkelse ca. 1,5 time. Den lange stegning plejer at få sværen sprød, ellers må man give den lidt gas ved 200 grader, til den bobler op. Spis med meget brød, en eller anden slags kartofler, masser af grøn salat og en rødbede-salat eller rødkålen med rødbeder.

Næringsindhold pr. portion
ca. 150 g steg

Energi 1400 kJ / 330 kcal
protein 36 g
kulhydrat 2 g
fedt 20 g

(hvis fedtet ikke skæres fra)

MERE FORSKNING I ALTERNATIV BEHANDLING

Af Christine Paludan-Müller Foto Tomas Bertelsen

■ Cirka hver tredje kræftpatient i Danmark bruger alternativ behandling. Alligevel er Danmark langt bagefter andre europæiske lande og ikke mindst USA, når det gælder forskning i alternativ behandling og kræft. Derfor nedsatte Kræftens Bekæmpelse sidste år Udvalget vedrørende Forskning i Alternativ Behandling (UFAK), som uddelte to mio. kr. til alternativ kræftforskning. Desuden fik Videns- og Forskningscenter for Alternativ Behandling (ViFAB) en ekstraordinær bevilling fra Folketinget på 10 mio. kr., hvoraf en del af pengene går til projekter, der handler om kræft.

Bedre Livskvalitet

Den danske forskning i alternativ behandling og kræft handler mest om at forbedre kræftpatienters livskvalitet. For eksempel om akupunktur kan mindske kvalme eller forbedre immunforsvaret under kemoterapi. Andre projekter har opmærksomhed på mere grundlæggende spørgsmål, som hvorfor kræftpatienter søger alternative behandlere og hvilke ønsker og behov kræftpatienter har i forhold til deres sygdomsforløb.

Danske projekter om alternativ behandling og kræft:

- **Akupunktur** til at mindske bivirkninger ved kemoterapi og som lindrende behandling (tre projekter)
- **Musikterapi** til at mindske bivirkninger ved kemoterapi og til at øge livskvaliteten for familier med børn ramt af kræft (to projekter)
- **Healing** – hvorfor søger kræftpatienter alternativ behandling og hvilket udbytte giver det (et projekt)
- **Meditation og zoneterapi** til at bremse udvikling af livmoderhalskræft og forbedre livskvaliteten for kvinder der får konstateret forstadier til livmoderhalskræft (et projekt)
- **Alternativ behandling generelt** – Analyse af markedet for alternativ behandling i Danmark, betydning af alternativ behandling for livskvalitet og håndtering af kræftsygdom (fem projekter)

Du kan læse mere om projekterne på www.cancer.dk/alternativ under forskning i det alternative.



Det er efterhånden veldokumenteret, at akupunktur kan være med til at mindske kvalme efter kemoterapi.



Akupunktur som supplement til kræftbehandling undersøges i flere danske forskningsprojekter.

Alternativ behandling kan øge livskvalitet for brystkræftpatienter

■ Kvinder med brystkræft er den gruppe af kræftpatienter, som oftest bruger alternativ behandling. Brystkræft er også den kræftsygdom, som forskning i alternativ behandling har størst opmærksomhed på. Alligevel har kliniske forsøg indtil nu ikke vist, at alternative behandlingsformer kan bremse eller helbrede brystkræft. Det konkluderer en arbejdsgruppe under det europæiske selskab for behandling af lidelser i brystet (European Society for Mastology, EUSOMA). Derimod peger gruppen på, at nogle alternative behandlingsformer

med fordel kan supplere den etablerede behandling for brystkræft. Det gælder:

- Akupunktur til at mindske bivirkninger i forbindelse med behandling
- Kropslige og afstressende teknikker, som f.eks. aromaterapi, massage, yoga og meditation til at forbedre livskvaliteten før, under og efter behandlingen på sygehuset

Overlæge Niels Kroman fra Rigshospitalet er helt enig i, at alternativ behandling

kan bruges som et supplement til behandlingen i det traditionelle sygehusevæsen.

-Den etablerede behandling er nået meget langt med hensyn til at helbrede og forlænge livet for brystkræftpatienter. Derfor er der også større behov for at tænke i livskvalitet. En tværfaglig indsats vil her give de bedste chancer for, at patienterne får et bedre liv, både under og efter sygdommen, siger Niels Kroman.

Kilde: Baum M. et al. (2006). European Journal of Cancer 42(12), side 1702-10.

Mere end hver tredje brystkræftpatient bruger alternativ behandling

- 33 pct. af brystkræftpatienter har brugt alternativ behandling
- 12 pct. af kræftpatienter har taget naturlægemidler eller kosttilskud
- 11 pct. har taget vitaminer og mineraler udover en almindelig vitaminpille

• 8 pct. har brugt akupunktur

• 6 pct. har brugt zoneterapi

• 4 pct. har brugt massage hos alternativ behandler

Kilde: "Kræftpatientens verden", Kræftens Bekæmpelse, 2006.

Download rapporten på www.cancer.dk/rapporter

Ingen videnskabelig dokumentation for glykoernæring mod kræft

■ Vi ved ikke, om glykoernæring kan forebygge eller helbrede kræft. Ikke desto mindre er det sådan, kosttilskuddet bliver markedsført til kræftpatienter gennem internettet. Her skriver forhandlerne, at de otte sukkerstoffer, som glykoernæring består af, kan helbrede næsten alle sygdomme.

Man kan også læse, at virkningen bakes op af videnskabelige undersøgelser. Men så vel er det ikke. En søgning i den medicinske database PubMed viser, at

der ikke findes videnskabelige artikler, der dokumenterer en virkning af glykoernæring mod kræft - hverken i laboratorieforsøg, hos dyr eller mennesker.

Glykoernæring sælges uden kontrol

Glykoernæring sælges mest direkte fra udlandet via et net af private forhandlere på internettet. Typisk får man tilbud om rabat, hvis man selv bliver forhandler. På denne måde spredes nettet af forhandlere hurtigt - en metode, der også kal-

des pyramidesalg. Denne salgsform gør også, at man nemmere undgår den normale kontrol med naturlægemidler og kosttilskud i Danmark. Flere forhandlere er dog blevet anmeldt til Lægemiddelstyrelsen for ulovlig markedsføring, netop fordi de har omtalt glykoernæring som helbredende mod bl.a. kræft, uden at have den nødvendige dokumentation for kvalitet, virkning og sikkerhed.

Kræftens Bekæmpelse ser ingen grund til at indtage glykoernæring som kosttilskud fordi

- Der ikke er videnskabelig dokumentation for, at glykoernæring kan forebygge eller helbrede kræft.
- Vi får i langt de fleste tilfælde dækket vores behov for sukkerstoffer gennem kosten.

• Glykoernæring er dyrt. Kosttilskuddet kan koste op mod 800 kr. for 75g (en kilopris på ca. 11.000 kr.), der ifølge forhandlerne rækker til to-tre måneders forbrug.

Læs mere om glykoernæring under alternativ behandling på www.cancer.dk/alternativ under behandlingsformer



KRÆFT HAR SOCIAL SLAGSIDE

Sygdom rammer socialt skævt. Det gælder også kræft. F.eks. har faglærte og ufaglærte arbejdere mere end dobbelt så stor risiko for at få lungekræft end højere funktionærer, og overlevelsen blandt de dårligst stillede danskere skønnes at være mellem 30 og 50 pct. ringere end blandt de mere velstillede

Af Mai Brandi Ludvigsen
Tegning Niels Bo Bojesen

■ Socialt udsatte bliver mere syge end gennemsnittet, og uanset om man måler på uddannelse, arbejde og indkomst, har de dårligst stillede danskere større risiko for at udvikle kræft. Det gælder både kræft i lungerne, maven, spiserøret, blæren og livmoderen.

-Vi ved ikke med sikkerhed hvorfor, men det er jo sygdomme, hvor risikofaktorerne bundes i miljø og livsstil. Der er en social forskel i, hvem der ryger og vejer for meget og i alkohol- og hormonforbrug,

siger seniorforsker Susanne Oksbjerg Dalton, fra Institut for Epidemiologisk Kræftforskning i Kræftens Bekæmpelse.

For andre kræftsygdomme forholder det sig omvendt. Risikoen for at få prostata-, bryst- og modermærkekræft er størst hos velstillede danskere. Her skal forklaringen formentlig også findes i livsstilen. F.eks. er det velkendt, at kvinder, som føder deres første barn sent i livet, har en øget risiko for brystkræft.

Dårlig økonomi giver dårlig overlevelse

Og det er ikke alene risikoen for at få

kræft, der er større, men også risikoen for at dø af sygdommen. Mens mellemløstkomstgruppen af befolkningen har oplevet et fald i kræftdødeligheden siden midten af 1990'erne, er der ikke sket et tilsvarende fald i lavindkomstgruppen. Overlevelsen blandt de dårligst stillede skønnes at være mellem 30 og 50 pct. ringere end blandt de mere velstillede danskere.

-Vi har et sundhedssystem, der er lige for alle, men ikke desto mindre er der en ulighed. Adskillige undersøgelser har vist, at det går dårligere for personer med lav indkomst og uddannelse. Vi ved bare ikke hvorfor, da vi ikke har haft tradition for at undersøge det, siger Susanne Oksbjerg Dalton.

Samtidig har Danmark svært ved at holde trit med andre lande, når det gælder om at forbedre patienternes prognose. Det må der gøres noget ved, mener Kræftens Bekæmpelses formand Frede Olesen:

-Vi skal skaffe os et præcist overblik



over, hvor uligheden er, og vi skal identificere årsagerne, så vi kan gribe præcist ind. Det arbejde er Kræftens Bekæmpelse allerede godt i gang med. Vi bliver i disse år også i stigende grad opmærksomme på, at kræftpatienter med andre kroniske lidelser og sygdomme har dårligere overlevelse end patienter, der var helt raske, da de fik kræft. Men også her behøver vi mere viden, siger Frede Olesen.

Netop de dårligst stillede danskere er mere syge, og det kan være en af forklaringerne på, at de har en dårligere overlevelse. De tåler ikke i samme grad at få endnu en sygdom og den behandling, den kræver.

Kræft opdages senere hos lavere socialgrupper

En anden forklaring på den dårligere overlevelse kan være, at sygdommen



Susanne
Oksbjerg
Dalton

opdages senere hos lavere socialgrupper. Den forklaring understøttes af Susanne Oksbjerg Daltons egen forskning. For selv om kvinder med kort uddannelse og lav indkomst har mindre risiko for at få brystkræft, har de større risiko for at have mere fremskreden brystkræft på diagnosetidspunktet.

I tal betyder forsinkelsen, at den fjerdedel af de danske kvinder, som har den laveste husstandsindkomst (mindre end 100.000 kr. pr. voksen i husstanden efter skat), har 22 pct. større risiko for at have mere fremskreden brystkræft på diagnosetidspunktet.

Lægen skal være opmærksom

Ifølge Susanne Oksbjerg Dalton ved vi meget lidt om, hvad årsagerne til forsinkelsen er. De kan for så vidt ligge alle steder i processen fra en knude mærkes

i brystet af kvinden selv, til første kontakt med lægen og til den endelige diagnose er stillet.

- Men vi ved, at forsinkelsen betyder, at grupper af kvinder er i større risiko for mere fremskreden brystkræft, så de skal igennem skrappe behandling, og i sidste ende sandsynligvis har ringere overlevelse. Derfor må vi diskutere, hvordan vi kan blive bedre til at nå de mindst resourcestærke kvinder i vores oplysningskampagner. Men det er også ekstremt vigtigt, at danske læger tager den sociale ulighed alvorligt i den daglige kontakt med patienterne, siger Susanne Oksbjerg Dalton.

Det gælder ikke mindst de praktiserende læger, supplerer Frede Olesen:

-Vi ved, at de socialt dårligt stillede oftere er i kontakt med deres praktiserende læge end andre, og det giver almen praksis en særlig mulighed for at bidrage til at mindske uligheden i risikoen for at få en sygdom og for at blive helbredt, siger han.



RYGEKAMPAGNER ER IKKE NOK – LÆGEN SKAL PÅ BANEN

Store kampagner har fået mange til at holde op med at ryge - bare ikke storrygere med kort uddannelse og lav indkomst. Der er nu dobbelt så mange rygere blandt de lavest uddannede sammenlignet med de højest uddannede. Den statistik kan de praktiserende læger være med til at forbedre

Af Mai Brandi Ludvigsen

■ Først den gode nyhed: Antallet af rygere i Danmark er lavere, end det har været i rigtig mange år. Det er dog hovedsageligt rygere med et lavt tobaksforbrug, som har været i stand til at holde op, og især storrygere med kort uddannelse har haft svært ved at følge med. Ca. 40 pct. af de ufaglærte ryger fortsat - til sammenligning er det kun 18 pct. af de højere funktionærer.

-Ønsket om at holde op med at ryge er næsten lige udtalt i alle grupper. Ca. halvdelen af alle rygere vil gerne holde op, men nogle grupper har sværere ved det end andre. Det gælder for eksempel



Annemarie Dencker



Inge Haaunstrup Clemmensen

de ufaglærte arbejdere, som færdes i mere røgfylde miljøer, hvor rygning altid har været en del af hverdagen, siger Annemarie Dencker, der uddanner rygestoprådgivere i Kræftens Bekæmpelse.

Derfor kan kampagner ikke stå alene. Miljøet en lige så vigtig del af indsatsen, og hvis ikke et kommende rygeforbud kommer til at dække alle arbejdspladser, kan loven være med til at fastholde den sociale ulighed.

Praktiserende læger skal på banen

Men kampagner og røgfrie arbejdspladser er ikke de eneste tangenter, der kan spilles på. For mange er det nødvendigt med en hjælpende hånd fra et rigtigt menneske og ikke kun en kampagne. Det kan være et rygestopkursus på arbejdspladsen, men det er også oplagt at inddrage den praktiserende læge i arbejdet, mener Inge Haaunstrup Clemmensen, der er overlæge i Kræftens Bekæmpelse:

-Den praktiserende læge kan nå mange af dem, der har brug for mere end kampagner. Lægen skal ikke selv lave rygestopkurser, men være den, der hjælper

med at gøre ønsket om ændring til handling ved at fortælle, hvor rygerne kan få hjælp. Simple spørgsmål som "ryger du, og har du lyst til at få hjælp til at stoppe" kan flytte meget. Det ved vi, og vi ved, at patienterne gerne vil have, at lægen spørger. Så de behøver ikke at være bange for, at de går for tæt på, siger hun.

I en spørgeskemaundersøgelse er rygere blevet spurgt, hvordan de ville reagere, hvis de modtog et brev fra den praktiserende læge med invitation til en samtale om rygning. Knap 40 pct. ville tage imod invitationen. I en lignende undersøgelse svarer 76 pct. (både rygere og ikke-rygere), at de ville synes, at det var naturligt, hvis lægen i forbindelse med en almindelig konsultation spurgte til rygevaner. Kun 3,5 pct. mener, at det er noget, lægen ikke skal blande sig i.

- Der er brug for de praktiserende læger i det forebyggende arbejde.

Tobak er dødsårsag hos 25 pct. af danskerne, så der er noget at tage fat på. Vores tal viser, at danskerne gerne vil snakke rygning, så lad os række dem hånden, siger Inge Haaunstrup Clemmensen.

Rygning i forskellige erhvervsgrupper:

Ufaglært arbejder:	ca. 40 pct.
Faglært arbejder:	ca. 30 pct.
Lavere funktionær:	ca. 26 pct.
Højere funktionær:	ca. 21 pct.

Kræftens Bekæmpelse mener

■ Det går den rigtige vej for danskernes gennemsnitlige levealder, men en gruppe af danskere er ikke en del af den positive udvikling. Det skyldes ikke mindst usund livsstil. Derfor skal vi blive bedre til at forebygge kræft, og her har de praktiserende læger en helt særlig position. Den bør især udnyttes i forhold til de svageste grupper, som har skrantende helbred, og som ikke nås med kampagner og oplysning.

Hvis de praktiserende lægers brede kontaktflade bliver udnyttet optimalt,

kan de være med til at gøre en forskel. Det viser et lille eksempel med rygning: De praktiserende læger er i kontakt med 85 pct. af rygerne på et år, og hvis de snakkede rygning med dem, kunne de få fem pct. til at holde op. Til sammenligning kan rygestopkurser få 20 pct. til at holde op, men det er til gengæld kun fem pct. af rygerne, tilbuddet når. Det vil sige, at effekten på den samlede befolkning kunne blive fire gange så stor, hvis man



udnyttede kontakten mellem rygerne og de praktiserende læger optimalt.

Heldigvis ved vi, at mange læger rent faktisk taler om rygning med deres patienter, men eksemplet viser, at det er noget, vi skal understøtte.

Frede Olesen, formand for Kræftens Bekæmpelse, praktiserende læge og professor.

Københavns Golf Klub støtter Kræftens Bekæmpelse

■ Under sloganet "KKG eliten kæmper imod kræft" donerer elitespillerne i Københavns Golf Klub 81.500 kr. til kræftforskningen. Fritz Schur Gruppen er sponsor for KKG elitens støtteprojekt. Elitespillerne har modtaget 500 kr. for hvert vundet point, som dameeliteholdet og de to herreelitehold har spillet ind i

årets Danmarksturnering. Spillerne valgte at give beløbet videre til to kræftforskningsprojekter under Kræftens Bekæmpelse. De to projekter er et prostatacancer forskningsprojekt, som Prostatakræft Patientforeningen, PRO-PA, er initiativtager til, samt MERMAID II – et forskningsprojekt i livmoderhalskræft.



Elitespillere fra Københavns Golf Klub har samlet 81.500 kr. ind til to forskningsprojekter i Kræftens Bekæmpelse.

Rygestophjælp til kræftpatienter

■ Kræftens Bekæmpelse har netop etableret et tilbud til kræftpatienter, der ønsker at holde op med at ryge. Patienter kan få en række samtaler med en psykolog, når det passer dem bedst. De kan enten møde op på Kræftrådgivningen i Lyngby, København eller Roskilde efter aftale – eller samtalerne kan fore-

gå over telefonen. Der kan være mange gode grunde til at stoppe med at ryge, når man har fået kræft. Dels kan et rygestop mindske risikoen for komplikationer i forbindelse med bl.a. operation, dels kan det gøre strålebehandling mere effektiv og mindske risikoen for tilbagefald.

-Det kan være et meget

svært tidspunkt at stoppe, fortæller psykolog Karin Jaspers, der står bag tilbuddet. Man er ofte i krise, når man har fået en kræftdiagnose. Og mange rygere vil have en tendens til at ryge mere, end de plejer, når de kommer under psykisk pres, siger hun. Derfor vil samtalerne bl.a. dreje sig om, hvilke andre

teknikker, man kan bruge til at klare det psykiske pres, hvilke abstinenser, man kan forvente, og hvordan man kan tackle dem.

Kontakt Karin Jaspers kej@cancer.dk tlf. 35257538 eller Tacha Reinhold tar@cancer.dk tlf. 35257533. www.cancer.dk/patientrygestop

Vaccine mod livmoderhalskræft godkendt

■ Verdens første vaccine mod livmoderhalskræft er kommet på markedet i Danmark. Vaccinen skal helst gives til unge kvinder, før de har deres seksuelle debut. Den beskytter nemlig mod infektioner med HPV-virus, som er skyld i livmoderhalskræft.

I øjeblikket skal man selv betale de cirka 3.500 kr. for de tre vaccinationer, der er nødvendige. Men et udvalg under Sundhedsstyrelsen er ved at undersøge, om vaccinen skal være en del af børnevaccinationsprogrammet.

- Nu er vaccinen der, og den er primært rettet mod

unge piger fra 9 til 14 år, inden de får deres seksuelle debut. Men der er også kvinder, der får deres seksuelle debut senere, og vaccinen er godkendt helt op til 26 år, siger professor Susanne Krüger Kjær fra Kræftens Bekæmpelse og Rigshospitalet, der sammen med en

international forskningsgruppe og firmaet MSD har arbejdet med at få afprøvet vaccinen herhjemme.

Livmoderhalskræft rammer ca. 400 danske kvinder hvert år. Vaccinen kan forbygge ca. 70 pct. af alle tilfælde af livmoderhalskræft.



Susanne Krüger Kjær

Magisk fødselsdagsfest

■ Alle magiske venner fra klassen eller børnehaven inviteres til en magisk fødselsdagsfest, hvor elverne holder rådsmøde. Æblealden er nemlig blevet besat af den onde troldmand Magiartus, og elverfolket i dalen har brug for hjælp til at besejre troldmanden. Det bliver en fortryllende dag med magi-

ske lækkerier og drabelige dyster både ude og inde. Alt, hvad der skal bruges til at holde magifesten, findes på www.frugtfest.dk. Opskrifter på festmad med meget frugt og grønt, magiske lege med gang i og inspiration til borddækning. Invitationer, indkøbsliste og bordkort er lige til at printe ud. Hvis en magi-

fest ikke lige er sagen, ligger der otte andre tema-fester på www.frugtfest.dk. Her er blandt andet superheltefest, prinsesse hofbal og trafikfest. Alle festerne er rettet mod de 3-9-årige og er prøvet af i børnehaver eller private hjem. Festerne lægger vægt på oplevelse og leg.



SAMARBEJDER MED LÆGERNE OM SIN

Ivar G. Jonsson har valgt at behandle sin prostatakræft med en alternativ kur, som han selv har sammensat. På sin vej gennem systemet har han mødt mange læger, som er positive over for hans beslutning

Af Karoline Lawætz Foto Tomas Bertelsen

■ Ivar G. Jonsson på 73 år har sagt nej tak til behandlinger fra hospitalet og følger i stedet en behandlingsplan, som han selv har sammensat. Han har sammen med lægerne på Frederiksberg Hospital besluttet, at de følger op på

hans tilstand hvert halve år. Metoden kendes bl.a. fra USA, hvor man kalder det Watchful Waiting. På dansk betyder det at se tiden an under lægekontrol.

Behandlingsplanen omfatter bl.a. en række kosttilskud, grøn te, motion og hårdt kreativt arbejde. For Ivar Jonsson består det bl.a. i at komponere musik og

skrive bøger, senest Karruselvalsen fra i år. Siden han fik diagnosen prostatakræft for seks år siden, har sygdommen stort set ikke udviklet sig.

-Der er ikke tale om gambling. Jeg går til mine kontroller, og så må jeg jo overveje situationen igen, hvis tallene begynder at stige, siger Ivar Jonsson.

Gavner selv at gøre noget

Jens Roosen har behandlet mange kræftpatienter i de ni år, han har været læge på Urologisk Klinik, Frederiksberg Hospital. Det er hans opfattelse, at mange kræftpatienter med fordel kan søge



ALTERNATIVE KRÆFTBEHANDLING

ind på det alternative område.

-Ifølge mine erfaringer har det en positiv indflydelse, hvis patienterne selv gør noget aktivt for at kurere sygdommen. Det er vigtigt at bevare håbet om, at noget hjælper, og det føler mange, at alternativ behandling gør. Og der er jo også naturmedicin, som har en dokumenteret virkning, siger Jens Roosen.

Fik en åbenbaring

Ivar er forfatter, komponist og pensioneret videnskabsmand fra Danmarks Tekniske Universitet, hvor han har arbejdet i 40 år. Da han fik konstateret prostata-

kræft, begyndte han selv at undersøge, hvilke muligheder han havde for behandling. Han ville undgå de mulige bivirkninger ved operation, hvor patienten kan blive inkontinent og kan miste evnen til sex.

Ivar Jonsson sagde nej til operation og fordybede sig i sin søgen efter alternative metoder. Når han fandt overbevisende litteratur, begyndte han at prøve det af, og langsomt voksede listen over emner på Ivars behandlingsplan. Samtidig faldt hans PSA-tal (en høj PSA-værdi er tegn på sygdom i prostata).

Ingen humbug

Ivar Jonsson har igennem hele forløbet talt med lægerne om sin egen behandling. Hermed tilhører han et mindretal, for en undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at over 75 pct. af patienter, der benytter alternativ behandling, aldrig det nævner for lægerne.

Ivar Jonsson understreger, at han ikke kan råde andre i deres valg af behandling for prostatakræft, men indtil videre går det ham godt på den hjemmelavede kur.



– Jeg ville uden tvivl benytte alternativ behandling, hvis jeg selv fik kræft.

Læge Jens Roosen

Ivar Jonsson (tv), kræftpatient i alternativ behandling, og Jens Roosen, afdelingslæge på Frederiksberg Hospital, arbejder godt sammen.

FAR BETØD ALT

Malene Andersen mistede sin far i 2005. Det er først i dag, hun er klar over, hun ville have udviklet en stresslidelse, hvis hun ikke havde fået hjælp til at komme videre

Af Jytte Dreier Foto Lars Skaanning

■ -Der er ingen, der spørger, om jeg savner far eller om, hvordan jeg egentligt har det. Jeg er jo voksen, siger den 35-årige socialrådgiver Malene Andersen, Ebberup, Fyn.

Malene Andersen mistede i januar måned 2005 sin far pga. lymfekræft. Malene Andersen har altid været tæt knyttet til sin far, hvorfor hun som det naturlige i verden støttede ham 100

pct. under det fem år lange sygdomsforløb. Hun var også altid med til samtalerne på sygehuset.

-Min stress begyndte allerede at udvikle sig, da han blev syg. At have døden hængende som en trussel over hovedet hele tiden var hårdt, siger Malene Andersen.

Omgivelserne mente, at Malene nok ville opleve det som en lettelse, når hendes far ville få fred, for så ville angsten forsvinde.

-Det skete ikke for mig. Stressen kom for alvor. Ingen forstod, at jeg reagerede så voldsomt på fars død. Jeg havde jo syv uger tidligere født min datter Kathrine. Jeg skulle i stedet være lykkelig og ikke sørge så meget, siger Malene Andersen.

Ventetid på hjælp

Malene Andersen følte sig ensom. Hun kunne slet ikke overskue, hvordan hun



Malene Andersen mistede sin far i 2005. Alligevel er han på en eller anden måde hos hende hele tiden. Hun bor nemlig sammen med sin mand og datter i fade-røns hus og tæt på kirkegården.

skulle komme videre. Hun kontaktede Kræftrådgivningen i Odense og fik at vide, at de gerne ville hjælpe, men at

EFTERLADTE HAR BRUG FOR SÆRLIG HJÆLP

Af Jytte Dreier

■ Hvert år mister flere end 15.000 familier en nærtstående pårørende på grund af kræft. Mange efterladte har svært ved at komme videre efter dødsfaldet. Nogle mennesker udvikler en stresslidelse, hvis de ikke får hjælp.

En undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse viser, at halvdelen af de efterladte, der har kontaktet Kræftens Bekæmpelses Kræftrådgivning i Fyns Amt, har

symptomer på en såkaldt posttraumatisk stressforstyrrelse (PTSD).

-Der er et helt klart behov for ekstra psykologisk støtte til efterladte, der har symptomer på PTSD, fordi det er en lidelse, der uden den rette hjælp, kan forværres over tid, siger psykolog Nina Reinholt, Kræftrådgivningen i Fyns Amt, som har ledet undersøgelsen.

Ifølge Nina Reinholt har denne gruppe brug for særlig hjælp, bl.a. fordi mange forud for dødsfaldet har været igen-

nem en lang og belastende tid med at passe den syge.

Undersøgelsen er gennemført som en spørgeskemaundersøgelse. 169 efterladte har udfyldt et spørgeskema en måned efter dødsfaldet og igen seks måneder senere.



Nina Reinholt

Stress og magtesløshed

Det er Kræftens Bekæmpelses erfaring, at pårørende til kræftpatienter er lige så belastet af sygdomsforløbet som kræftpatienten selv. De pårørende påtager sig en stor opgave, fordi de ønsker at støtte den kræftsyge, og mange vælger at passe den døende hjemme med hjælp fra hjemmepleje og palliative teams.

-De pårørende fortæller, at de føler sig stressede og magtesløse i situationen. Og mange føler sig alene om det

FAKTA om PTSD

Post Traumatisk Stress Syndrom (PTSD) er lidelse, som er karakteriseret ved en række symptomer udviklet som følge af, at mennesket har været udsat for en traumatisk begivenhed: "en begivenhed, der involverer aktual eller trussel om død eller kvæstelse eller anden trussel imod ens fysiske integritet; eller at være vidne til en begivenhed, der involverer død, kvæstelse eller trussel mod en anden persons fysiske integritet; eller at blive bekendt med uventet eller voldsom død, kvæstelse eller trussel om død eller kvæstelse af et familiemedlem eller andre nærtstående"

Kilde: American Psychiatric Association, 1994

hun kunne forvente ventetid. Hun kontaktede i stedet en privatpraktiserende psykolog og kom siden med i to selvhjælpsgrupper hos Kræftrådgivningen.

-Jeg sagde desuden ja til at deltage i en spørgeskemaundersøgelse for efterladte. Og det gav mig flere aha oplevelser, fortæller Malene. Hun fandt bl.a. ud af, at hun var godt og grundig vred over det hele.

Stadig sårbar

Det har været en stor lettelse for Malene Andersen at finde ud af, at hun faktisk var godt på vej til at udvikle en stresslidelse.

-Jeg er stadig meget sårbar, specielt når jeg bliver stresset. Men jeg tør slet ikke tænke på, hvordan det ville have set ud, hvis jeg ikke havde fået hjælp fra andre efterladte, siger Malene Andersen.

store ansvar, siger Nina Reinholt.

Fokus er ene på den syge og dennes behandling. Ofte spørger familie, venner og sundhedspersonale slet ikke til de pårørende. De er der bare.

Få tilbud om støtte

I dag findes der kun ganske få offentlige tilbud om støtte til efterladte, f.eks. henvisning til privatpraktiserende psykolog eller en opfølgende samtale hos lægen eller på sygehuset. I nogle byer kan man deltage i støttegrupper for efterladte på f.eks. sygehuset.

-På Kræftrådgivningen her tilbyder vi støttegrupper til efterladte, siger Nina Reinholt.

Kræftlinien

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

Kræftrådgivninger

København og Frederiksberg
 Strandboulevarden 55
 2100 København Ø
 Tlf. 3525 7700
 e-mail koebenhavn@cancer.dk

Frederiksberg
 Magnoliavej 9
 2000 Frederiksberg
 Åben onsdage i ulige uger kl. 16-18

Københavns Amt
 Nørgaardsvej 10
 2800 Lyngby
 Tlf. 4593 5151
 e-mail lyngby@cancer.dk

Frederiksborg Amt
 Møllestræde 6 - Baghuset
 3400 Hillerød
 Tlf. 4822 0282
 e-mail hillerod@cancer.dk

Roskilde Amt
 Jernbanegade 16
 4000 Roskilde
 Tlf. 4630 4660
 e-mail roskilde@cancer.dk
 Åben mandag til torsdag kl. 9-15 • fredag efter aftale

Køge
 Torvet 11,1.
 4600 Køge
 Tlf. 5663 8229
 Åben hver torsdag kl. 16-19

Vestsjællands Amt
 Haselvænget 5
 4300 Holbæk
 Tlf. 5944 1222
 e-mail holbaek@cancer.dk
 Mandag, onsdag, torsdag kl. 9-15, Tirsdag kl. 9-20,
 Fredag lukket

Storstrøms Amt
 Dania 5, 1.
 4700 Næstved
 Tlf. 5574 0400
 e-mail naestved@cancer.dk

Maribo
 Maribo Sygehus
 Sdr. Boulevard 84
 4930 Maribo
 Tlf. 5574 0400
 Åben torsdage i ulige uger kl. 15-18

Bornholms Regionskommune
 Medicinsk sekretariat
 Bornholms Centralsygehus
 3700 Rønne
 Tlf. 5690 9198

Fyns Amt
 Vesterbro 46
 5000 Odense C
 Tlf. 6611 3200
 e-mail odense@cancer.dk

Nordjyllands Amt
 Vesterå 5
 9000 Aalborg
 Tlf. 9810 9211
 e-mail aalborg@cancer.dk

Viborg Amt
 Rådgivningscentret
 Banegårdspladsen 2. 1.
 8800 Viborg
 Tlf. 8660 1918
 e-mail rdg.vib@vibamt.dk
 Mandag-onsdag kl. 10-16
 Torsdag kl. 10-18
 Fredag 10-14 efter aftale

Thisted
 Thisted Sygehus
 Højtoftevej 2
 7700 Thisted
 Tlf. 9617 6361
 Tlf. træffetid onsdage kl. 9-11

Århus Amt
 Nørrebrogade 44
 Bygn. 12, 1. sal
 8000 Århus C
 Tlf. 8619 8811
 e-mail aarhus@cancer.dk

Vejle Amt
 Blegbanken 3
 7100 Vejle
 Tlf. 7640 8590
 e-mail vejle@cancer.dk
 Mandag, onsdag, torsdag kl. 10-16
 Tirsdag kl. 10-20 • Fredag lukket

Ribe Amt
 Jyllandsgade 30
 6700 Esbjerg
 Tlf. 7611 4040
 e-mail esbjerg@cancer.dk
 Mandag-torsdag 9-15
 Fredag efter aftale

Sønderjyllands Amt
 Nørreport 4, 1.
 6200 Aabenraa
 Tlf. 7462 5150
 e-mail aabenraa@cancer.dk

Ringkøbing Amt
 Codanhus - Fredensgade 10
 7400 Herning
 Tlf. 9626 3160
 e-mail herning@cancer.dk
 Mandag-torsdag 9-15
 Fredag efter aftale

Holstebro
 Kulturhuset
 Nygade 22
 Danmarksgade 13 A, 1.
 7500 Holstebro
 Tlf. 9626 3160
 Åben hver torsdag kl. 9-15 efter aftale

Hvor intet andet er nævnt, er åbningstiden mandag til torsdag kl. 9-16, fredag kl. 9-14

RehabiliteringsCenter Dallund
 Dallundvej 63
 5471 Søndersø
 Tlf. 6489 1134
 e-mail dallund@dallund.dk
 www.dallund.dk

www.cancer.dk/raadgivning

Kræftens Bekæmpelse
 Strandboulevarden 49
 2100 København Ø
 tlf. 3525 7500

Giro: 302-6922

Tryk: Datagraf
 Oplag 124.000
 ISSN: 1602-9127

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

Julie Herdal
 tlf. 3525 7203
 jkh@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



Julepynt: To hjerter, to stjerner og to juletræer 59,00 kr.

JULEKORT, JULEPYNT, JULEHISTORIER..

Hvis du køber dem hos Kræftens Bekæmpelse, støtter du samtidig foreningens arbejde med forskning, forebyggelse og patientstøtte

Du kan bestille varerne på www.cancer.dk/materialer eller ved at ringe til Kræftens Bekæmpelse på tlf. 35257540



Julekort med snebilleder:
6 dobbeltkort 40,00 kr.



Julemærker: 1 ark 15,00 kr.



CD med H.C. Andersen eventyr
læst af Jens Okking 79,00 kr.
CD med Peters jul læst af
Jens Okking 79,00 kr.

Se alle vores juletilbud på www.cancer.dk/materialer