

# På pletten



## TEMA

→ Hvor meget skal man blande sig i andre folks modermærker?

## Nyt kræftpakkeforløb

→ Det nye kræftpakkeforløb indeholder forbedringer i forhold til tidlig diagnose og bortoperation af modermærker

## TRE

→ Alternativ behandling.  
Ryst spændingerne ud af kroppen

 PROMOTION  
MAKERS





## På pletten

Kære læser,

**AF BERIT JARMIN, REDAKTØR**

---

→ Alt er ikke blevet normalt endnu, og bliver det nok heller ikke forløbeligt. Selvom Corona'en næsten er blevet hverdag, og man ikke længere bliver forskrækket over, at alle mennesker går maskerede rundt i supermarkederne, er det stadigvæk svært for folk i særlig risikogruppe.

De betaler en høj pris. De går i konstant angst for at blive smittet, og er nødt til at isolere sig. Oveni er mange bevidste om, at resten af samfundet 'ofrer' sig for netop at passe på dem. De må aflyse fester, rejser og byture for deres skyld.

Heldigvis har vi i 'anden bølge' fået et lidt mindre restriktivt forhold til besøg på hospitaler og andre behandlingssteder, og nu som et lys i mørket, er der de seneste uger kommet nyheder om vacciner fra hele verden (og Danmark), som måske allerede er klar i begyndelsen af det nye år.

Indtil da, må vi glæde os over andre fremskridt. Også på sundhedsfronten. Tag for eksempel den nye modermærkekræftpakke, som blev revideret i sommer. Den lægger op til væsentlige forbedringer i forhold til tidlig diagnose, behandling og kontrol og gør samtidig op med 'postnummerlotteriet'. Som modermærkekræftpatient har du nu krav på samme 'best practise' behandling og kontrol lige meget, hvor i landet du bor.

Den historie – og mange andre – kan du læse om i dette nummer af bladet.

God læselyst!

**PAMO | 23 36 80 49**

**Netværksgrupper**

---

**Bornholm**

**København**

**Roskilde**

**Odense**

**Aalborg**

**Aarhus**

**Åbenrå**



# På pletten

NR. 07 / December 2020  
ISSN: 2446-4570

## PAMO

www.modermaerkekraeft.dk  
T: 23 36 80 49  
M: info@modermaerkekraeft.dk

CVR 32 11 31 33  
Bank Nordea:  
reg. 2294 konto 0723388155  
MobilePay 29149

## KONTAKT PÅ PLETTEN

tokeolsson@gmail.com

## ARBEJDSGRUPPE, PAMO

Alan Wiingreen  
Sanne Wiingreen  
Jef Holm-Hansen  
Gert Christiansen

## REDAKTØR

Berit Jarmin  
Toke Thye Olsson

## SKRIBENTER

Lene Ottesen  
Berit Jarmin  
Cancer.dk  
Louise Wohllebe  
Line Guldager Hansen

## FOTO

Berit Jarmin  
Alan Wiingreen  
Toke Olsson  
Anita Graversen  
Heidi Godskesen Rasmussen  
Pixabay

## LAYOUT/ILLUSTRATIONER

Toke Thye Olsson

## PÅ FORSIDEN

Jimmy Bengtsson

## 4 | NYT FRA BESTYRELSEN



Foreningen ønsker at være i tæt dialog med vores medlemmer- det er gennem jer vi hører om hvilke problemer der lige nu fylder hos jer

## 8 | VINTERSOL & ABCDE-REGLER

Kan solcreme blive for gamle og skal man egentlig bruge det om vintren?

## 11 | KORT NYT

Berit anmelder to nye bøger og har fundet relevante korte nyheder.

## 13 | JØRN POULSEN



Jørn Poulsen er 76 år og en af de patienter, der har oplevet både gode resultater og svære bivirkninger af kræftbehandling.

## 20 | ANDRES MODERMÆRKER



Hvis man ser et modermærke, der ser 'mistænkeligt' eller 'underligt' ud hos et medlemmeske, skal man så sige noget, selvom man ikke kender dem?

## 26 | NYT KRÆFTPAKKEFORLØB

Det nye kræftpakkeforløb indeholder forbedringer i forhold til tidlig diagnose og bortoperation af modermærker

## 29 | TENSION & TRAUMA RELEASING EXERCISES



Har krop og sjæl fået et chok over en modermærkekræft-diagnose, kan kropsterapien Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®) hjælpe med at få spændingerne ud.

# Nyt fra bestyrelsen

AF LENE OTTESEN, FORMAND

---

**2020** har stået i Coronaens tegn. I skrivende stund nærmer vi os 2021, hvor det ser ud til, at vi fortsat vil få en hverdag præget af Corona.

Corona har fået betydning for os alle i hverdagen, vi passer på med kontakter, vi holder os hjemme og deltager ikke i sociale arrangementer. Her i foreningen har bestyrelsen været samlet i alt to gange siden nedlukningen – alle bestyrelsesmøder foregår nu via Teams – altså online.

Som mange andre foreninger har vi måtte lukke vores fysiske arrangementer ned. Vores Nationale Modernærkekræftdage blev først flyttet fra marts til november 2020 og er nu endeligt udskudt til 2021.

Til gengæld nåede vi at få afviklet vores generalforsamling den 20. september, det var dejligt! Den ny bestyrelse har holdt konstituerende møde, hvor vi har haft mulighed for at lære hinanden at kende med behørig Corona afstand. Andet sted i bladet er der en præsentation af den nye bestyrelse og dens suppleanter. Vi er et stærkt team med gode kompetencer.

Den nye bestyrelse har lagt ud med at få fordelt arbejdsopgaverne – og her har vi haft særlig fokus på at synliggøre foreningen og optimere medlemskontakten. Corona har givet os udfordringer med vores normale netværksmøder. Det er ikke enkelt, når vi ikke bryder os om at mødes fysisk til foredrag og netværksmøder, som normalt foregår i Kræftens Bekæmpelses rådgivningshuse ude i landet. I stedet er vi gået i gang med at opdyrke online netværksmøder. De

er ved at komme godt i gang – og vi er nu også gået i gang med at invitere til mandemøder. Alle er velkomne – medlem eller ej. Hold øje med vores hjemmeside og facebookgruppe, hvor møderne vil blive slået op. Vi glæder os til og håber på, at vi i løbet af foråret igen kan komme i gang med de fysiske møder rundt om i landet.

Bestyrelsen har fokus på, at vi som forening skal være synlige og aktive, der hvor der er fokus på forebyggelse og behandling af modernærkekræft. Vi sidder i Fagudvalget for Modernærkekræft og non- melanom hudkræft under Medicinrådet. Vi sidder i styregruppen for Dansk Melanom Database. Vi samarbejder med Kræftens bekæmpelse om at få sat fokus på danskernes brug af solarier. I samarbejde med en gruppe patientforeninger arbejder vi på, at der skal være ligebehandling ved ansøgning og bevilling af kropsbårne personlige hjælpemidler, uanset hvilken kommune vi bor i.

Foreningen ønsker at være i tæt dialog med vores medlemmer - det er gennem jer, vi hører om hvilke problemer, der lige nu fylder hos jer. Vi håber, I som patienter og pårørende oplever, at vi er til at komme i kontakt med. Vi vil gerne støtte og hjælpe jer med de svære ting, I går og kæmper med. Vi er ikke professionelle, men vi har alle været eller er nuværende patienter og pårørende. Vi kender tankerne, smerten o.s.v. At dele gør livet lidt nemmere at bære.

## På bestyrelsens vegne,

Lene Ottesen, Formand



## **LENE OTTESEN**

**Formand**

**23368049**

**formand@modermaerkekraeft.dk**

Jeg hedder Lene Ottesen. I 2012 fik min mand modermærkekræft, og i 2014 fik jeg selv modermærkekræft. Vi har ikke spredning – men sygdommen præger vores liv. Som patient og pårørende vil jeg gerne være med til at arbejde på, at Patientforeningen Modermærkekræft skal være et landsdækkende forum, hvor patienter og pårørende kan mødes, orienteres, skabe aktiviteter og udveksle erfaringer. Jeg vil gerne være med til at sikre at vi patienter bliver hørt i sundhedsvæsenet.

Jeg hedder

Merete Schmiegelow og blev diagnosticeret med modermærkekræft med metastase for mange år tilbage. Jeg er gået ind i PAMO's bestyrelsen for at gøre en forskel. D.v.s. bidrage med min sygdomserfaring samt min faglige viden inden for lægemiddeludvikling, -godkendelse og -anvendelse. Udover at være næstformand i PAMO er jeg også næstformand i EUPATI Danmark, medlem af EUPATIs centrale executive committee og bestyrelsesmedlem i Institut for Blinde og Svagsynede (IBOS). Tillige er jeg ekstern lektor på Københavns Universitet inden for godkendelse af lægemiddel.



## **MERETE SCHMIEGELOW**

**Næstformand**

**29279075**

**merete@modermaerkekraeft.dk**

Jeg hedder Per Mikkelsen og fik diagnosen modermærkekræft med spredning i januar 2012. Jeg har været gennem operationer og medicinsk behandling og er efter den sidste operation i november 2017 kræftfri. I processen har jeg set og mærket et dedikeret engagement hos de ansatte i nogle af sundhedsvæsenets vanskeligste stillinger. Allerede tidligt i mit forløb, besluttede jeg, at når jeg igen fik overskud, måtte jeg fokusere min tid på udbredelse af kendskabet til denne frygtelige sygdom. Det har jeg valgt at gøre via mit engagement i Patientforeningen Modermærkekræft.

Jeg hedder Alan

Wiingreen. Som pårørende har jeg konstateret vigtigheden af at være en del af et netværk, hvor vi kan dele viden og erfaring. Ved at deltage i bestyrelsen, kan jeg bidrage i arbejdet med at formidle viden om sygdommen, muligheder for behandling og ikke mindst om forebyggende indsats.



## **ALAN WIINGREEN**

**Sekretær**

**23710858**

**alan@modermaerkekraeft.dk**

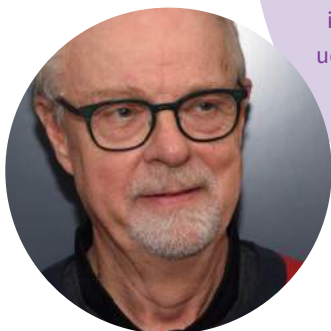


## **PER MIKKELSEN**

**Kasserer**

**61602795**

**per@modermaerkekraeft.dk**



## JEF HOLM-HANSEN

Best.medlem

41270246

[jef@modermaerkekraeft.dk](mailto:jef@modermaerkekraeft.dk)

Mit navn er Jef Holm-Hansen. Jeg er 71 år gammel og bor i København. Jeg er gift og har to døtre og fire børnebørn. Jeg fik modermærkekræft i 2016 og blev opereret i juli 2016. Jeg gik til genoptræning i Centeret for Kræft og Sundhed på Nørre Allé i København. Da træningen var afsluttet, var vi nogle stykker, der savnede træningen og fællesskabet og sammen med KK blev MME startet op for mænd, der har eller har haft kræft. Jeg er administrator for huset, der alene drives af frivillige. I den forbindelse har jeg et tæt samarbejde med Kræftens Bekæmpelse, der er meget interesseret i projektet og henviser mænd til os. Vi laver udflugter, træning, madaftener, og Ronkedor koret synger sammen hver onsdag aften. Jeg synes, det er virkelig givende at arbejde som frivillig, og da jeg selv har haft modermærkekræft, synes jeg det er nærliggende også at gøre en indsats for denne forening.

Jeg hedder Sanne Wiingreen. Jeg har gennem fem år været pårørende til en patient med modermærkekræft med spredning og har gennem dette forløb stiftet bekendtskab med de fleste positive og negative aspekter af behandlingen med bl.a. immunterapi, T-celleterapi og targeteret behandling. Jeg trådte ind i bestyrelsen med et ønske om at hjælpe de danske modermærkekræftpatienter med at få tilgang til nyeste behandlinger, hjælpe med forståelsen af sygdommen og deres muligheder både nationalt og internationalt. Arbejdet er på frivillig basis, og ved siden af passer jeg mit job både i Fødevarestyrelsen og som mor til to små krudtugler i Birkerød.



## SANNE WIINGREEN

Best.medlem

26453275

[sanne@modermaerkekraeft.dk](mailto:sanne@modermaerkekraeft.dk)

Jeg hedder Jesper og har været patient siden juni 2015. Jeg har haft en mistanke om spredning og i den relation også været en del af de patienter, som har modtaget adjuverende immunterapi fra sommeren 2019 til sommeren 2020. Jeg er trådt ind i bestyrelsen for at hjælpe til med mine digitale kompetencer. Jeg har en baggrund indenfor IT og mere end 20 års erfaring, ligesom jeg også gerne vil byde ind med mine oplevelser som patient, der har modtaget immunterapi. Udover mit arbejde med IT og arbejdet med bestyrelsen, er jeg far til 4 børn i alderen 10 til 21 år.



## JESPER PEDERSEN

Suppleant

40834198

[jesper@modermaerkekraeft.dk](mailto:jesper@modermaerkekraeft.dk)





## **GERT CHRISTIANSEN**

**Best.medlem**

**2345 6192**

**gert@modermaerkekraeft.dk**

Jeg hedder Gert Christiansen, er 73 år gammel og bor på Sydfyn nær Svendborg. Jeg er gift og har to sønner og fem børnebørn. Efter en faglig uddannelse, læste jeg til ingeniør og har indtil min pensionering arbejdet med virksomledelse og bestyrelsesarbejde. I 2014 fik jeg konstateret - og blev opereret for - modermærkekræft. Efter 5 år fik jeg igen konstateret modermærkekræft og blev opereret i 2019. Mit kræftforløb har understreget vigtigheden af tidlig opsporing og særligt, at patienten aktivt selv holder øje med uregelmæssigheder i huden.

Mit navn er Anne Pontoppidan, jeg er 58 år gammel og bor i en landsby tæt ved Hillerød. Jeg er uddannet sygeplejerske og har derudover en videreuddannelse i voksenpædagogik og Kvalitetsudvikling i Sundhedsvæsenet samt en Master i Sundhedsfremme. Jeg arbejder fortsat fuldtid på Nordsjællands Hospital. I min fritid kører jeg med hestevogn. I 2008 fik jeg konstateret modermærkekræft. Her frem til efteråret 2020 har jeg haft i alt 14 maligne melanomer, både i stadie 1, 2 og 3. Jeg går fortsat til kontrol hver 2. måned. I øjeblikket er jeg i gang med at etablere en netværksgruppe for mennesker med modermærkekræft i Hillerød, hvor Kræftens Bekæmpelse lægger lokaler til. Det gør jeg, fordi jeg oplever, at vi sammen kan berige andre i samme situation.



## **ANNE PONTOPPIDAN**

**Suppleant**

**2164 9866**

**anne@modermaerkekraeft.dk**

# Vinter i Danmark

- SKAL MAN BRUGE SOLCREME?

Graden af uv-stråling afhænger af både skydække, ozonlagets tykkelse, solens stilling på himlen, partikler i luften m.m.

AF: CANCER.DK

Når uv-indekset er 3 eller højere, anbefaler Kræftens Bekæmpelse og TrygFondens Solkampagne, at man beskytter sig i solen. I Danmark er det typisk i tidsrummet mellem kl.

12 & 15 fra april til september måned, at uv-indekset ligger højt, og hvor det er vigtigt at solbeskytte sig. Det gøres bedst ved at følge de tre solråd: skygge, solhat og solcreme.

Når uv-indekset er under 3, som det typisk vil være i vintermånederne i Danmark, kan man nyde solen uden særlig beskyttelse.

For finde ud af præcist, hvad uv-indekset er, anbefaler Kræftens Bekæmpelse at downloade uv-appen 'UV-indeks', hvor du også kan finde solråd i forhold til din hudtype. Alternativt kan du besøge hjemmesiden: [www.uv-indekset.dk](http://www.uv-indekset.dk)



## Myter og fakta om solcreme

Selvom du nok ikke planlægger en skiferie eller en tur til sydens sol i denne vintersæson, kan det være godt at finde hoved og hale i solcremers holdbarhed, så du kan benytte dig af vinterens tilbud.

AF BERIT JARMIN | KILDE APOTEKERFORENINGEN

Der findes mange myter om, hvor 'friske' de skal være for at virke. Og mange er af den overbevisning, at man skal købe ny solcremer hver sæson, fordi de mister deres virkning eller bliver til bakteriebomber, hvis de bliver gemt i skuffen vinteren over.

Vi har spurgt Helle Jacobsgaard, farmaceut og specialkonsulent hos Apotekerforeningen, hvad der er op og ned på solcremers holdbarhed.

### SÅDAN SKAL DE MÆRKES

Solcreme bliver betragtet som 'kosmetik' og hører derfor under reglerne i EU's kosmetikforordningen. Det betyder at alle solcremer, der bliver solgt i EU, skal opfylde nogle krav til mærkning, som



angiver produktets holdbarhed, medmindre produktet er holdbart i mere end 30 måneder. Det betyder, at hvis mærkningen angiver en holdbarhedsperiode, så skal produktet virke 100 % i perioden. Solcreme, som f.eks. lover en SPF på 50 skal yde den beskyttelse, indtil holdbarheden er udløbet. Dog skal man være opmærksom på, at der kan være nogle særlige forholdsregler på produktet, som skal overholdes. Det kan f.eks. være at produktet ikke må opbevares i sollys.



### De forskellige mærkninger:

#### ► **Mindsteholdbarhedsdato:**

Er solcremen holdbar i mindre end 30 måneder, skal mindsteholdbarhedsdatoen oplyses. Den kan være angivet med dato, måneder og år sammen med et timeglassymbol og/eller teksten Bør anvendes inden...

Bemærk at mindsteholdbarhed gælder, selvom produktet har været åbent, hvis ikke andet er angivet.



#### ► **Mærkning med holdbarhed efter åbning:**

Har en solcreme været åben, kan det i nogle tilfælde reducere holdbarheden. Holdbarhed efter åbning angives ved at krukkesymbolet, som bliver brugt sammen med angivelse af, hvor mange måneder eller år produktet kan holde sig efter åbning. Der kan f.eks. stå 6M (6 måneder).



#### ► **Både og:**

Har solcremen en holdbarhed på under 30 måneder, når den er uåbnet, og en begrænset holdbarhed efter åbningen, skal der både stå mindsteholdbarhedsdato og angives holdbarhed efter åbning. Sidstnævnte vil aldrig være længere end datoen for mindsteholdbarheden.

## TJEK PÅ DINE MÆRKER

Jo tidligere modermærkekræft opdages, jo bedre er chancen for at overleve. Men kun få af os ved præcis, hvilke faresignaler vi skal holde øje med. Med kampagnen 'Tjek Mærkerne' vil Kræftens Bekæmpelse, TrygFonden og Dansk Dermatologisk Selskab gøre os klogere på, hvordan vi tjekker vores modermærker.

AF CANCER.DK

Du skal holde øje med både eksisterende og nye. De fleste ondartede modermærker opstår som nye, men ikke dem alle. Det er sjældent, at man får nye modermærker efter 40 års alderen, så det er ekstra vigtigt at holde øje med dem som dukker op, når man er over 40 år.

Risikoen for modermærkekræft stiger med alderen, men modermærkekræft rammer desværre også unge mennesker. Faktisk er modermærkekræft den hyppigste kræftform blandt unge 15-34-årige i Danmark.

NB: Hår i modermærker siger intet om, hvorvidt modermærket er sygt eller ej. Der kan være kræft i uanset, om de har hår eller ej.

• ALTID RELEVANT •



### SÅDAN UNDERSØGER DU DIG SELV

Bakspejls-metoden

Undersøg din hud systematisk.

Oppefra og ned. Forfra og bagfra. Husk også at tjekke de områder, der normalt er dækket af tøj. Ligesom bilens bakspejl hjælper dig i trafikken, kan et lille spejl hjælpe dig til at se områder, du har svært ved at se. Det handler fx om ryg og baglår.



Hårbund negle og fodsåler

Modermærker kan skjule sig alle steder på kroppen, og derfor er nogle af dem svære at tjekke. Det er en god ide at få din partner eller ven til at hjælpe dig med at tjekke de svære områder - f.eks. hårbund.

### TAG BILLEDER

Tag billeder af dig selv og nærbilleder af modermærker, der er uregelmæssige. Læg en lineal ved siden af modermærket, så billedet viser, hvor stort det er. Gem billederne til næste gang, du skal tjekke din hud. En App. kan hjælpe dig med at sammenligne modermærker på billeder. Den kan downloades på [www.miiskin.com](http://www.miiskin.com)

### HUSK DINE MÆRKEDAGE

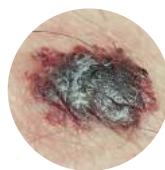
Det er let at glemme at tjekke sine modermærker i en travl hverdag. Derfor er det smart at bestemme sig for nogle 'mærkedage', så du bliver mindet om, at nu er det tid til et tjek – enten af dig selv eller af din hudlæge.

Uanset hvem du er, skal du tjekke dine mærker. Også selvom du ikke har rødt hår, sart hud eller på anden måde er i risikogruppe. Men hvor ofte? Hudlæger anbefaler at man tjekker sine modermærker regelmæssigt ca. hver tredje måned.

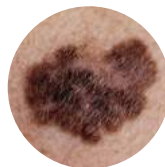
For mere info: [www.tjekmærkerne.nu](http://www.tjekmærkerne.nu)

## ABCDE

### SYMPTOMER PÅ MODERMÆRKEKRÆFT



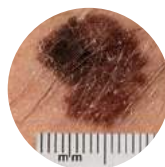
**A** – Asymmetry (Asymmetrisk): Et sygt modermærke vil ofte være asymmetrisk



**B** – Border (Kant): Et modermærke med ujævne eller takkede kanter er mistænkeligt



**C** – Colour (Farve): Et modermærke, der har mere end én farve er mistænkeligt



**D** – Diameter: Hvis modermærket er større end 6 mm i diameter, skal du være særligt opmærksom på ændringer



**E** – Evolving (Udvikling): Hvis et modermærke pludseligt vokser og/eller får nogle af de nævnte ændringer, er det ikke normalt

# KORTNYT

AF BERIT JARMIN



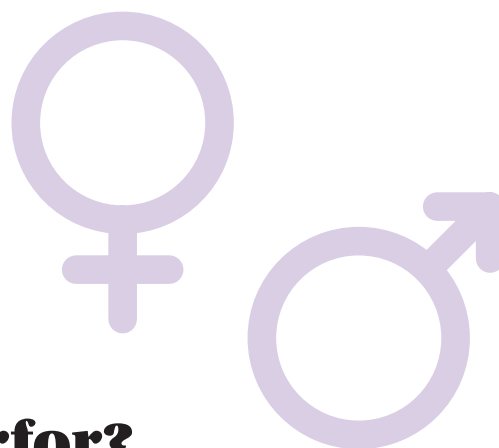
## Gode råd til dig i Covid-19 risikogruppe

Sundhedsstyrelsen har udgivet en pjece til dig, som er i særlig risikogruppe, hvis du bliver smittet med Covid-19. Her kan du bl.a. læse om, hvilke forholdsregler, du skal tage i prioriteret rækkefølge.

- 1** Undgå kontakt med smittede og mennesker, som de har været i kontakt med.
- 2** Håndhygiejne og hygiejne ved kontaktpunkter (dørhåndtag, vandhaner, indkøbsvogne etc.): Berør kun 'kontaktpunkter' i begrænset omfang også selvom du er påpasselig med håndhygiejnen. Engangshandsker kan også reducere risikoen for smitte.
- 3** Reducer kontakt til andre mennesker både i forhold til afstand og varighed og brug mundbind eller visir. Er der én af anbefalingerne, som du ikke kan holde, kan du være mere påpasselig med de to andre for at nedbringe din samlede smitterisiko.

Pjecen indeholder også gode råd til, hvordan du undgår smitte på arbejdspladsen, og hvilke rettigheder du har i forhold til at blive beskyttet, når du skal udføre dit arbejde.

Læs mere på: [www.sst.dk/da/Udgivelser/2020](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020)



## Hvorfor?

- FLERE KVINDER END MÆND OVERLEVER MODERMÆRKEKRÆFT

KILDE PROPATIENTER.DK

At kvinder overlever modermærkekræft i langt højere grad end mænd, har der været søgt mange forklaringer på. Der er bl.a. blevet forsket i, om det kan have at gøre med adfærdsmæssige forskelle i forhold til solbadning, men det har ikke kunne eftervises. Nyligt publiceret forskning i det internationale tidsskrift *Cancers* peger på, at gener på X-kromosomet kan være forklaringen på, at kvinder har en højere overlevelse end mænd. Forskere fra Centenary Institute i Australien har undersøgt gener, der har vist sig at undgå en cellulær proces kaldet X-inaktivering. Undersøgelsen viste, at to af den type gener på X-kromosomet, der formår at undslippe inaktivering, begge var relateret til forbedrede overlevelsesserater for kvinder med melanom.

Læs mere på: [www.mdpi.com/2072-6694/12/8/2082](http://www.mdpi.com/2072-6694/12/8/2082)





## 'Senfølger efter kræft'

FORFATTER JOSINA BERGSØE

### Fokus på senfølger

Sandsynligheden for at overleve en kræftsygdom stiger. Ifølge Kræftens Bekæmpelses nye årsrapport 'Kræft i Danmark 2020', lever 339.000 danskere med eller efter kræft. Det er en stigning på mere end 100.000 personer på bare ti år.

Det er en glædelig nyhed, MEN: Mange kræftpatienter oplever senfølger, som de ikke får hjælp til at håndtere eller leve med. Knap 60 pct. af kræftpatienterne oplyser i en undersøgelse fra Kræftens Bekæmpelse, at de oplever senfølger efter sygdommen og behandlingen. Og knap 40 pct. af kræftpatienter oplyser, at de har ét eller flere uopfyldte behov for hjælp. Blandt de kræftpatienter, som siger, at de har behov for hjælp, siger 59 pct., at de enten slet ikke eller kun i mindre grad har fået den hjælp, de har behov for til at klare fysiske senfølger. Det tilsvarende tal for de psykiske senfølger er 67 pct. Manglende rehabilitering kan få alvorlige og livsødelæggende konsekvenser. Det er derfor af afgørende betydning, at alle involverede instanser i sundhedsvæsenet og kommunerne får et øget fokus på hjælp til senfølger. Kræftens Bekæmpelse opfordrer til, at der bliver etableret klinikker for senfølger i alle landets regioner.

KILDE: CANCER.DK | KRÆFT I DANMARK 2020

Når man har været i behandling for kræft og er nået ud på 'den anden side', forventer de fleste, at alt bliver som før. Men det er langt fra altid tilfældet. I sin bog 'Senfølger efter kræft', sætter Josina Bergsøe fokus på senfølger, som rammer omkring 40-60 % af alle kræftpatienter. 'Kemohjerne', ondt i leddene, fatigue og ubehag fra operationsarret er bare nogle af de senfølger, man kan få af behandlingen eller selve kræftsygdommen. Og de påvirker humøret, sexlivet og selvopfattelsen. Det oplevede Josina Bergsøe på egen krop, da hun i 2010 blev ramt af brystkræft.

Hun fik mange forskellige senfølger, og hun mødte ingen forståelse for sin situation i sundhedsvæsenet. Derfor har hun på egen hånd – ved at researche og interviewe forskellige eksperter – undersøgt, hvilke senfølger, der kan gøres noget ved, og hvilke hun skal lære at leve med. Og den viden deler hun med læseren på en ærlig, direkte og humoristisk facon.

Intet er for tæt på eller for intimt, når hun f.eks. stiller skarpt på problemstillingen tørre slimhinder og sex eller fortæller om, hvordan senfølgerne har påvirket forholdet til manden. I bogen giver hun ordet til andre tidligere kræftpatienter, som fortæller om, hvad senfølger har gjort ved deres arbejdsliv og privatliv, og hvordan de på egen hånd har prøvet at løse problemerne.

Igennem hele bogen understreger hun, at det kræver styrke og ressourcer at få taget sine senfølger alvorligt i sundhedsvæsenet og i jobcentret, hvis man er så hårdt ramt, at man ikke længere kan passe et fuldtidsjob. Samtidig sætter hun spot på uligheden i sundhed, fordi mange er nød til at købe private ydelser for at kunne opretholde et helbred, der kan klare at arbejde.

Ny bog

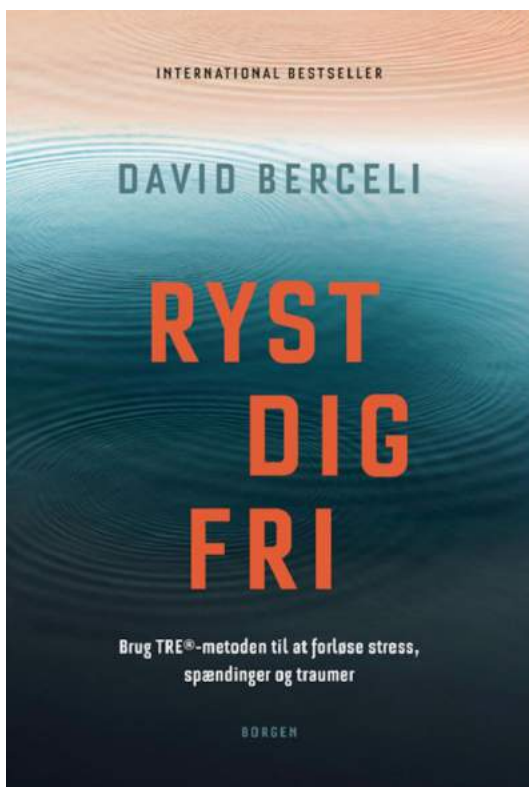
## 'Ryst dig Fri'

**FORFATTER** DAVID BERCELI

**OVERSAT AF** KIRSTEN KINCAID (GYLDENDAL)



Frydenlund (2020) vejl. pris 299 kr.



Gyldendal (2020) vejl. Pris 299 kr.

Traumer lagres i kroppen. Uden et out-let får de lov til at hobe sig op, og kan skabe både psykisk og fysisk ubehag. Det er på den baggrund, at den internationale traume ekspert, David Berceli udviklede kropsterapien TRE (Tension and Trauma Releasing Exercise), som går ud på, at man laver en serie øvelser, som fremkalder rystelser i kroppen. Metoden bygger videre på en lang tradition med at kombinere psykoterapi og kropsterapi.

Når David Berceli taler om traumer, handler det ikke (kun) om traumer, som kan opstå, når man har været i krig eller udsat for en naturkatastrofe. Det handler også om de – på vores breddegarder – mere almindelige traumer, som f.eks. at få en alvorlig sygdom, blive forladt af manden eller konen eller være involveret i et færdselsuheld.

I den første del af bogen forklarer Berceli, hvad traumer er, og hvordan vi kan finde mening i stress, angst og traumer. Én af hans vigtige pointer i den forbindelse er, at det ikke er begivenhederne, der er årsag til, at helbredet lider skade - det er den måde, vi reagerer på dem på. Bogens anden del beskriver og illustrerer med billeder, TRE - metoden som en konkret selvhjælpsmetode, der let kan læres og praktiseres. Han beskriver også i hvilke situationer han anbefaler at stoppe med at bruge metoden og i stedet søge professionel hjælp, f.eks. hvis der opstår ubehagelige følelsesmæssige oplevelser.

Bogen henvender sig til alle, der ønsker at gøre noget ved stress, spændinger og små og store traumer og lære en metode, man kan praktisere alene og hvor som helst.

Se  
interview  
side  
28-30

# LÆGERNE SKULLE OVERTALE JØRN TIL BEHANDLING

Jørn Poulsen er 76 år og en af de patienter, der har oplevet både gode resultater og svære bivirkninger af kræftbehandling. Da han bliver tilbudt immunterapi mod modermærkekræft, er han skeptisk. Men efter et dramatisk forløb er han i dag kræftfri og kalder sin historie for et mirakel.

AF LOUISE WOHLLEBE, CANCER.DK | FOTO ANITA GRAVERSEN, CANCER.DK

→ Jørn føler sig utilpas. Det går skidt i dag, kan han mærke. 'Er det så galt, da?', spørger hans kone, Kirsten, der er på vej ud og lufte hunden Flora en råkold martsdag i 2018. Da hun kommer tilbage en halv time senere, sidder Jørn og hænger med hovedet helt nede mellem skuldrene.

'Jamen, løft da hovedet', tænker Kirsten, da hun kommer ind. Men det kan Jørn ikke. 'Der er noget galt. Jeg kan ikke løfte mit hoved', siger han. 'Så har du vel fået hold i nakken eller noget?', foreslår Kirsten. Jørn kigger alvorligt på hende: 'Kirsten, jeg tror, vi skal ringe til sygehuset'.

## DET MÅ I UDSKYDE

Fem år tidligere, i 2013, har Jørn en tid hos lægen. Kirsten har lagt mærke til, at et modermærke på brystkassen har ændret sig. Det er blevet større.

"Navlebeskuende, det er jeg. Men sådan noget lægger jeg ikke selv mærke til. Men det gør min kone. Så jeg gik til lægen og fik det fjernet. Og så glemte jeg alt om det," husker Jørn.

Han har nok at se til, for han har inviteret hele familien til Grækenland for at fejre sin 70-års fødselsdag. De tre børn, svigerbørn og børnebørn.

Få dage inden flyet letter fra Billund Lufthavn, ringer telefonen. Rullekufferterne med pas,

**"Fandeme nej, om jeg skulle have sprøjtet sådan noget ind! De kunne jo bare skære det væk – jeg skal alligevel ikke vise min krop frem. Men det kommer bare igen et andet sted, sagde de**

solcreme og 'Turen går til de græske øer' står klar i det lille rækkehus i udkanten af Silkeborg.

Lægerne har rutinemæssigt sendt en vævsprøve af modermærket ind til undersøgelse. Nu er der svar. "Jørn, du har modermærkekræft. Du skal komme ind nu, så opererer vi dig med det samme", lyder den kontante besked i røret.

"Nej, det skal jeg ikke! Det må I udskyde," siger Jørn uden tvivl i stemmen til lægen.

I stedet får Jørn en tid dagen efter, de kommer hjem fra ferien. Taskerne er endnu ikke pakket ud, da han kører til hospitalet for at få fjernet et større område væv omkring det modermærke, der var kræft i.









Træning i et motionscenter er ikke Jørns kop te. Men at få sved på panden af skovarbejde i den friske luft er en anden sag.

## » På 12 timer forsvandt alle muskler. Den eneste muskel, der ikke fejlede noget, var snakkemusklen

---

### EN BOMBE I FAMILIEN

Jørn har aldrig før været alvorligt syg. Han har en fortid i militæret og har startet, solgt

og ledet virksomheder, der forhandler træ til møbelfabriker. I perioder har hele familien boet i England. Så da han får konstateret modermærkekræft, er det en bombe, der sprænger i familien.

De næste fire år går Jørn til kontrol regelmæssigt, mens livet går videre, som det plejer. Lægerne finder ikke flere tegn på kræft. Ikke før januar 2017, hvor de finder en knude og skærer den ud.

”Så ringer de og siger, den er ondartet. En metastase fra det første modermærke. Tre måneder efter skal jeg igen til kontrol, men inden opdager jeg selv to





knuder mere. Hver gang er de klar med det samme. Ikke noget med indkaldelse i e-boks og det der - jeg blev bare kastet op på operationsbordet,”

### **SKAL IKKE HAVE SPRØJTET NOGET IND**

Lægerne skærer, men knuderne bliver ved at komme. Kræften er ved at komme ud af kontrol. Det er et spørgsmål om tid, før den sætter sig på organerne, så Jørn får tilbudt immunterapi, der har vist gode resultater hos patienter med netop modermærkekræft. Men det er ikke noget for Jørn. For seks ud af ti får svære bivirkninger af behandlingen med immunterapi.

”Fandeme nej, om jeg skulle have sprøjtet sådan noget ind! De kunne jo bare skære det væk – jeg skal alligevel ikke vise min krop frem. Men det kommer bare igen et andet sted, sagde de. Det er ligesom at tisse i bukserne for at holde varmen. Jeg var jo nok lidt naiv dengang, for sådan som min modermærkekræft hoppede, så kunne den gå i hjernen eller nyrerne,” siger Jørn.

Jørn er bekymret for bivirkningerne ved immunterapien. Men et sted læser han, at de kun sjældent rammer hjertet eller musklerne. Det beroliger ham lidt., og den 9. marts 2018 lægger lægerne det drop, der giver ham den første af i alt otte





Mændene i 'Naturkræfter' starter hver mødegang med bålcaffe og en sang. Når lokalbanen kører forbi, bliver der vinket de. Altid.

planlagte portioner dobbelt immunterapi, hvor Jørn bliver behandlet med to forskellige stoffer.

### STRØMSVIGT I ALLE MUSKLER

Jørn og Kirsten venter spændt på, hvordan han vil reagere på medicinen. De første par dage sker der ikke noget, og Jørn har det fint. Der går en uge. Og en uge mere. I tre uger går det fint. Indtil den dag Kirsten kommer hjem og finder Jørn med hovedet, hængende nede mellem skuldrene.

”Du skal øjeblikkeligt til Viborg Sygehus,” siger lægen i telefonen. Kirsten og Jørn kommer hurtigt ud i bilen, og Kirsten drejer af mod motorvejen. Den vej kommer hun til at køre hver dag de næste fire uger.

Hele dagen bliver Jørn undersøgt. Hans tilstand bliver værre, og han bliver mere og mere lammet i kroppen. Ikke kun hovedet, men også armene og benene svigter.

”Jeg var som en baby. På 12 timer forsvandt alle muskler. Den eneste muskel, der ikke fejlede noget, var snakkemusklene. Normal hjerterytme forsvandt, og jeg kunne ikke løfte armene. Jeg var bange for at ende som en grøntsag” husker Jørn.

Først klokken to om natten kører Kirsten hjem. Alene. Ingen ved, hvad Jørn fejler. Dagen efter får hun en sms om, at Jørn har haft to blodpropper, og skal til Skejby Sygehus. En time efter får hun en sms igen: Skejby er aflyst – det er ikke blodpropper alligevel.

## EN GAMMEL ULÆKKER MAND

I løbet af de næste fire uger får Jørn pacemaker, skyllet nyrer og binyrebarkhormon 'så det basker'. De store doser dæmper bivirkninger af immunterapien. Men Jørns muskler er stadig lammede.

"Jeg kunne ingenting. Det er jo grænseoverskridende for en tidligere officer i Livgarden - jeg kunne ikke holde på min afføring eller skære et æg. Nej, det var skrækkeligt. Tænk, at en sygeplejerske skulle made sådan en gammel ulækker mand, og så ud og vaske ham. Men jeg havde det som i himlen, når jeg blev vasket... Mary, hed hun. Men nej, det var træls da."

Efter flere uger har lægerne svaret på, hvad Jørn fejler. Polymyositis, muskelgigt, en sjælden bivirkning ved immunterapi mod modermærkekræft. Jørn bliver flyttet til reumatologisk afdeling på Skejby.

To uger senere kommer han sammen med en rollator tilbage til Silkeborg. Han har tabt 22 kilo, og det går langsomt med at få kontrollen over musklerne tilbage. Men det går fremad, og allerede efter et par dage kan Jørn gå små ture mellem rækkehusene.

De store mængder binyrebarkhormon betyder, at Jørn i en periode må regulere sin diabetes 2 med indsprøjtninger. Han plejer ellers at kunne klare sig med piller.

Jørn havde i lang tid taget kolesterolsænkende medicin, også op til behandlingen med immunterapi. Men det skulle han ikke have gjort, viser det sig. Ved en fejl får han ikke at vide, at han skal stoppe. Det er dog ikke årsagen til de kraftige bivirkninger, vurderer lægerne.

## STYRKE OG SAMMENHOLD I NATUREN

Den behandling, Jørn nu skal have, hedder motion. Sundhedscentret kommer med tilbud om

## ” At jeg i dag er kræftfri, er et mirakel. Kommer det tilbage, så er det sådan, det er

træning, og et par gange får han da også brugt fitnessrummet i det lokale ældrecenter.

"Jeg havde det sådan lidt, ej, skal jeg nu det? Men Kirsten gav mig en elcykel. Så længe jeg kan cykle på min egen cykel, så skal jeg ikke ind i sådan et center. Så vil jeg hellere gå nogle ture med Flora" siger Jørn.

Den opfattelse ændrer sig, da Jørn bliver henvist til 'Naturkræfter', et kommunalt tilbud til mænd, der har eller har haft kræft. Her mødes 10- 20 mænd hver mandag og onsdag formiddag til bålkafe, træning og skovarbejde.

"Når jeg skulle cykle derned om morgenen, hele vejen gennem byen - nej, det gad jeg ikke. Men så fik vi noget kaffe og lavede nogle øvelser. Og når jeg så cyklede hjem, hold kæft hvor havde jeg det godt... det boost, det gav. Det var hos Naturkræfter, jeg indså, at jeg skulle motionere - selv om jeg syntes, det var træls sådan at ligge på ryggen og spjætte. Naturkræft har nok gjort ligeså meget for mig, som det lægerne gjorde."

## ET MIRAKEL

Jørn får aldrig de sidste syv behandlinger med immunterapi. Den første behandling fjernede kræften. Og den er ikke kommet tilbage siden.

"At jeg i dag er kræftfri, er et mirakel. Kommer det tilbage, så er det sådan, det er. Jeg er realistisk. Jeg er 76, jeg ved godt, at jeg lever på 'added value', en ekstra bonus. Og skulle det ske, at jeg skulle smutte, så har jeg nået det, jeg skulle."

Indtil da fortæller han sin historie til alle, der vil høre den. Især dem, der selv har kræft. For de skal vide, at der er håb.









# HVOR MEGET SKAL MAN BLANDE SIG I ANDRE FOLKS MODERMÆRKER?

Hvis man ser et modermærke, der ser 'mistænkeligt' eller 'underligt' ud hos et medmenneske, skal man så sige noget, selvom man ikke kender dem? Eller har en tæt relation?

AF BERIT JARMIN

---

**D**u sidder i bussen og får øje på, at passageren foran har et stort, uregelmæssigt modermærke i nakken. Det er en lang tur, så du får kigget grundigt på det, og tænker for dig selv, at du ville gå til lægen, hvis det sad på dig. Men du synes alligevel, at det er lidt grænseoverskridende at sige noget, så du lader som ingenting.

Dilemmaet mellem omsorg over for andre mennesker og respekten for privatliv, kan være svært at løse. Og hvordan tackler man lige det i forhold til gevækster, der kunne være modermærkekræft? Dét har 'På Pletten' talt med Ahmad Makki om, som er under uddannelse til plastikkirurg og initiativtager til Derma Korps.

"I udgangspunktet synes jeg, man altid skal henvende sig om sin bekymring. Men måden man skal gøre det på afhænger af situationen, og om man har en faglig viden om det," siger Ahmad Makki og fortsætter;

"Er man læge og spotter tegn på modermærkekræft, synes jeg nærmest, man har pligt til at reagere og skitsere alvoren i det." ▶

**Ahmad Makki anbefaler, at man aldrig bruger ordet 'kræft', medmindre man er læge**

### **PAS PÅ IKKE AT SKRÆMME FOLK**

Sammen med resten af Derma Korpset, underviser Ahmad Makki frisører, fodterapeuter og andre faggrupper, der kommer i berøring med hud, i, hvordan modermærkekræft ser ud og ikke mindst, hvordan man kommunikerer det til sin klient, hvis der er noget, der ser mistænkeligt ud. Ahmad Makki anbefaler, at man aldrig bruger ordet 'kræft', medmindre man er læge.

"Man ved ikke hvad det kan sætte i gang af ængstelse, hvis man ud af det blå kommer med sådan en 'diagnose,'" siger han.

Hvis man f.eks. er frisør og ser et mistænkeligt modermærke i hovedbunden, kan man starte med at spørge om personen har lagt mærke til det. Hvis det ikke er tilfældet, kan man foreslå at tage et billede af det med kundens telefon, vise det og nævne, at det måske lige skal tjekkes.

"Når man har gjort folk opmærksom på det på den måde, vil de fleste nok bestille tid hos lægen," siger Ahmad Makki.

### **EN DEL AF KULTUREN**

Hvis man slet ingen relation har til folk, men bare tilfældigvis sidder bagved dem i bussen, kan det virke grænseoverskridende at kommentere på et modermærke. Og det har noget med vores kultur at gøre; I Danmark passer man sig selv i det offentlige rum. Danskerne vil helst ikke blande sig i nogen eller noget, medmindre det er absolut nødvendigt.

"Jeg har hørt fra udenlandske kollegaer, der har boet i Danmark, at det er en kultur, der er ret unik for Danmark. Det er især noget, man bider mærke i, når man hører om flere folk, der går forbi en ældre dame, som er faldet på gaden, før der er nogen, der stopper op. Det er sat på spidsen i forhold til at kommentere på modermærker, men det er nok samme mekanisme, der gør sig gældende," siger han.

Ligesom frisøren og massøren skal undgå at skræmme livet af deres kunder, når de kommenterer på et modermærke, skal de helt 'fremmede' også være forsigtige. "Det er balancegang, som afhænger meget af situationen. I Derma Korpset ruster vi folk til at sige det på en god og professionel måde, når de er på arbejde. Men helt generelt tænker jeg ikke, at man kan gøre andet end at sige det på en høflig måde og være forberedt på, at man aldrig kan vide, hvilken ånd, det bliver modtaget i," slutter Ahmad Makki.



Ahmad Makki,  
læge med speciale i  
plastikkirurgi



Jimmy Bengtsson,  
medejer PromotionMakers ApS

## Det redder liv at åbne munden

Jimmy Bengtssons massør opfordrede ham til at gå til lægen og få undersøgt en skønhedsplet, som viste sig at være kræft.

AF BERIT JARMIN

Da Jimmy Bengtsson for knap halvanden år siden var til massage – som så mange gange før – opdagede massøren er skønhedsplet på hans ryg, der så underlig ud, og sagde til ham, at hun syntes, at han skulle tage en tur forbi lægen – bare for en sikkerheds skyld. Det viste sig, at det var modermærkekræft, som havde spredt sig til lymferne i lysken.

”Jeg havde bemærket at jeg blødte lidt fra ryggen, når jeg tørrede mig med håndklædet efter badet. Men det var ikke noget, jeg havde spekuleret så meget over,” fortæller han.

Det kan godt undre ham i dag, at han ikke var mere opmærksom på det. Både fordi, hans far har haft modermærkekræft, og han også selv er i risikogruppen.

”Jeg er rødhåret med lys hud og har over 100 skønhedspletter på kroppen, så det kan ikke blive værre,” siger han. ”Og som barn var vi på mange solferier rundt omkring i verden. Dengang brugte man ikke sådan solcreme, så jeg har været solskoldet et utal af gange.”

### OPERATION OG IMMUNTERAPI

Efter besøget, bestilte Jimmy tid hos lægen, der vurderede, at modermærket stak 2,4 millimeter ned i huden. Og det var ikke et godt tegn; Er det mere end 0,8 millimeter er der risiko for at kræften har spredt sig til lymfebanerne. I Jimmys tilfælde havde den spredt sig til lymferne i lysken, hvilket betød, at han udover en større operation skulle i forebyggende behandling med immunterapi. ▶



## » Havde min massør ikke sagt noget kunne jeg være blevet endnu mere syg eller dø af det

”Som mange andre kræftpatienter, følte jeg mig ikke syg, før jeg blev opereret og startede behandling,” siger Jimmy Bengtsson, der var så uheldig at få betændelse i operationssåret flere gange, inden det helede op.

Det var var held i uheld, at han netop var stoppet i krævende job som IT- direktør, da han blev syg; Immunterapien, som fulgte havde nogle bivirkninger, der gjorde, at han ikke har været helt på toppen i det sidste års tid.

”Selvom jeg godt har kunne mærke behandlingen, har jeg heldigvis ikke haft alvorlige bivirkninger. Det er mest træthed, som har påvirket mig,” siger han.

### DET KUNNE VÆRE GÅET MEGET VÆRRE

At Jimmy kom i behandling så hurtigt, kan han takke sin massør for. Tanken om at gå til lægen havde strejft ham, da massøren gjorde ham opmærksom på mærket, men der ville nok have gået måneder før, det var sket.

”Når det sidder på ryggen, ser man det ikke så ofte, og så glemmer man det igen,” siger han. ”Havde min massør ikke sagt noget kunne jeg være blevet endnu mere syg eller dø af det. Derfor vil jeg gerne opfordre alle, som lægger mærke til sådan noget, om at sige det til folk. Man behøver jo ikke at sige, at man tror, at de har modermærkekræft, men bare at de måske skulle få det undersøgt,” siger Jimmy Bengtsson. ”Man kan måske sammenligne det lidt med at gøre folk opmærksomme på, at de har spildt ned ad sig selv eller har noget i næsen. Når man gør det på en ordenlig og venlig måde, tror jeg de fleste vil være taknemmelige for at få det at vide,” slutter Jimmy Bengtsson.



Sune Kristensen,  
praktiserende læge

## Læge opdagede kræft hos kunde i Bilka-køen

Praktiserende læge Sune Kristensen opfordrede en fremmed til at få et modermærke undersøgt, da de begge stod i kø ved kassen i Bilka.

AF LINE GULDAGER HANSEN, TV SYD

FOTO HEIDI GODSKESEN RASMUSSEN, TV SYD

Tak til den læge, der ved kassekøen i Bilka for omkring 14 dage siden henvendte sig til mig vedrørende mit modermærke på kinden, som han syntes, at jeg skulle få tjekket.

Sådan begynder et læserbrev i Vejle Amts Folkeblad. 81-årige Jørgen Bæk fra Løsning skrev det i håbet om, at lægen, som han havde mødt i Bilka i Vejle - ville læse med.

Det gjorde lægen, der hedder Sune Kristensen og er praktiserende læge i Kolding.

## ” Der sker ikke så meget ved, at mennesker går til lægen og får at vide, at der ikke er noget galt

---

”Vi mennesker er ret sky, når det gælder om at tage kontakt til fremmede, men hvis man ser noget, hvor det er oplagt, at der skal gøres noget, så synes jeg, man skal sige noget,” siger Sune Kristensen.

### HAVDE INTET AT TABE

Sune Kristensen var ved at pakke sine varer ved kassen i Bilka, da han fik øje på et modermærke på kinden af den ældre herre foran ham.

Derfor præsenterede Sune Kristensen sig for manden og opfordrede ham til at få modermærket undersøgt nærmere.

”Der sker ikke så meget ved, at mennesker går til lægen og får at vide, at der ikke er noget galt, men omvendt kan det redde liv, hvis de går til lægen og finder ud af, at der er noget alvorligt galt. Så der er ret meget at vinde, i forhold til hvad man taber,” pointerer Sune Kristensen.

### ET FORSTADIE TIL KRÆFT

Efter opfordringen i Bilka-køen fra Sune Kristensen fik Jørgen Bæk en akut tid i Hedensted Lægehus. Her sendte et kig på modermærket ham straks videre til en hudlæge.

Det viste sig, at modermærket havde forstadier til kræft, men at det ikke havde nået at sprede sig. Få dage efter lå Jørgen Bæk på operationsbordet.

”Modermærkekræft kan sprede sig, og man kan dø af det. Derfor skal man reagere, og det gjorde jeg” fortæller Sune Kristensen og forklarer, at man både ved nye og gamle modermærker skal være opmærksom, for hvis de ændrer farve, form og størrelse, kræver det altid en nøjere undersøgelse.

### IKKE EN HELT, MEN EN LÆGE

Dagen efter Jørgen Bæks læserbrev blev vist i lokalavisen, valgte Kræftens Bekæmpelse at dele efterlysningen. På et døgn blev den delt næsten 3000 gange, og den nåede også frem til Sune Kristensen.

”Vi er blevet bombarderet med telefonopkald fra medierne, og det er jeg meget overvældet over, for jeg synes jo ikke, at jeg gjorde noget særligt,” fortæller Sune Kristensen, der nu har været i kontakt med Jørgen Bæk.

## ” Jeg føler ikke, at jeg har gjort noget heroisk. Jeg har gjort min pligt som læge

---

De to har planlagt, at de skal mødes, og Jørgen Bæk vil gerne give sin helt et par flasker sydafrikansk rødvin som tak for hjælpen.

”Jeg føler ikke, at jeg har gjort noget heroisk. Jeg har gjort min pligt som læge” siger Sune Kristensen.

# Nyt Kræftpakkeforløb For modermærkekræft

Det nye  
kræftpakkeforløb  
indeholder forbedringer  
i forhold til tidlig diagnose  
og bortoperation af  
modermærker og sikrer  
et ensartet behandlings-  
og opfølgningsforløb  
over hele landet

## AF BERIT JARMIN

Pakkeforløbet for modermærkekræft blev revideret i juni i år. Sanne Wiingreen, dyrlæge og bestyrelsesmedlem i PAMO sad med i Sundhedsstyrelsens arbejdsgruppe for blandt andet at bidrage med patientperspektivet.

Siden Kræftpakkeforløbet for modermærkekræft sidst blev revideret i 2016, er der sket en del ændringer på området. ”Immunterapi er blevet udviklet og indført som standardbehandling,

hvorimod kirurgisk behandling ikke længere er så anvendt, som tidligere,” fortæller Sanne Wiingreen.

### **DEN PRAKTISERENDE LÆGE SKAL VÆRE HELT SIKKER**

Én af de væsentlige forbedringer i det nye pakkeforløb er på diagnoseområdet. Den praktiserende læge anbefales nu at sende patienter med suspekter modermærker videre til yderligere



undersøgelse hos hudlæge, medmindre egen læge med sikkerhed kan sige, at modermærket er godartet. Og det er yderst svært at se med det blotte øje.

”Der er patienter, som har været hos deres praktiserende læge med modermærker, de selv har haft en fornemmelse af var ondartede, og fået at vide, at det nok ikke er noget alvorligt, hvor det senere har vist sig, at det var modermærkekræft, som har spredt sig. Med det nye forløb skal den praktiserende læge kunne stille en klinisk godartet diagnose, ellers skal patienten henvises til en specialistfunktion,” forklarer Sanne Wiingreen

### DET ER IKKE NOK AT SKRABE

Det nye modermærkekræftpakkeforløb foreskriver, at modermærkekræft – eller mærker der er mistænkelige – så vidt muligt fjernes kirurgisk i overensstemmelse med Dansk Melanom Gruppens (DMG's) retningslinjer.

”Hvis et suspekt mærke bliver skrabet og ikke opereret væk, kan det medføre, at man ikke får det hele med, og at man heller ikke efterfølgende kan afgøre stadiet, hvis der er tale om kræft. Og det er vigtigt for hele behandlingsforløbet,” siger Sanne Wiingreen.

Det er vigtigt som patient at kende sit 'stadie' – d.v.s. hvor udbredt modermærkekræften er, fordi det danner grundlaget for den efterfølgende behandling og kontrol, som man finder beskrevet i det nye kræftpakkeforløb for modermærkekræft. Behandling og opfølgning bør nu være ens over hele landet.

”Stadiet er baseret på tykkelsen af modermærket og udbredelsen af sygdommen i resten af kroppen, og det burde stå i journalen. Hvis man er i tvivl, kan man spørge sin onkolog,” siger Sanne Wiingreen.

### DMG GUIDELINES

Det nye modermærkekræftpakkeforløb følger Dansk Melanom Gruppens (DMG's) kliniske anbefalinger i forhold til hvilken type behandling (herunder

immunterapi), der skal tilbydes til hvilke stadie, og om modermærket har den såkaldte BRAF- mutation.

Gruppens guidelines skal også følges ved modermærkekræft, der ikke kan opereres væk, og som har spredt sig udover de lokale lymfeknuder og adjuverende, medicinsk behandling.

Der er desuden en række anbefalinger i det nye pakkeforløb til tidsfrister/forløbstider. Der står bl.a. at den samlede forløbstid fra henvisning til start på initial behandling bør være på maksimalt 31 dage.

Står man overfor at skulle have undersøgt et modermærke for kræft, eller er i behandling for sygdommen, kan det anbefales at orientere sig i Sundhedsstyrelsens pjece til patienter om det nye Modermærkekræftpakkeforløb:



[www.sst.dk/da/Udgivelser/2020](http://www.sst.dk/da/Udgivelser/2020)

På [www.melanoma.dk](http://www.melanoma.dk) kan du også finde information om behandling af modermærkekræft

PAMO står også klar til at besvare spørgsmål eller guide dig videre til nogen, der kan hjælpe.

#### Hvad er et kræftpakkeforløb?

- › Der findes særlige regler for ventetider for diagnose og behandling, hvis der er mistanke om kræft.
- › De fleste former for kræft har deres eget kræftpakkeforløb.
- › Ventetiderne og behandling skal overholdes, medmindre der er særlige forhold hos patienten, som ikke gør det muligt.
- › Ventetiderne - også kaldet forløbstiderne - står i kræftpakkeforløbet



Michael Morin Nissen  
Aut. psykolog og  
TRE-terapeut og instruktør

# RYST SPÆNDINGERNE UD AF KROPPEN

Har krop og sjæl fået et chok over en modernmærkekræft-diagnose, kan kropsterapien Tension & Trauma Releasing Exercises (TRE®) hjælpe med at få spændingerne ud, give dig en bedre søvn og mindske kropslig ubehag og smerter. Vi har spurgt psykolog og TRE- instruktør, Michael Morin Nissen, hvad der sker i kroppen, når den begynder at ryste, og hvorfor det virker.

AF BERIT JARMIN

**T**eorien om at stress og traumer lagrer sig i kroppens muskler, stammer fra Wilhelm Reich, der var elev af Freud. På et tidspunkt, bemærkede en studerende, at mange klienter havde ubehag i kroppen, når de talte om noget svært. De vred sig og havde svært ved at sidde stille. Og hvis hovedet og tankerne kan påvirke kroppen på en sådan måde, må kroppen også omvendt kunne påvirke det mentale, var rationalet. Det skabte grundlag for at udvikle en kropsterapi som supplement til samtaleterapien.



”TRE har sine rødder i bioenergetik terapien, som blev udviklet i af den amerikanske læge, Alexander Lowen i 1950’erne. På det tidspunkt var det revolutionerende at forestille sig, at krop og sind hang sammen,” fortæller Michael Morin Nissen, som er certificeret TRE- instruktør og kombinerer kropsterapi med psykologsamtaler i sin praksis.

## EN MEDFØDT MEKANISME

TRE er en metode, der kort fortalt, går ud på at man laver syv øvelser, som systematisk udtrækker kroppen og aktiverer en

mekanisme, som får den til at ryste eller vibrerer. Rystelserne 'genstarter' en del af nervesystemet - det såkaldte autonome nervesystem - som regulerer kroppens og psykens spændingsniveau. Mekanismen er naturlig hos alle mennesker, men vi har fået den aflært over tid, fordi det ikke passer så godt ind i nutidens kultur.

"Alle pattedyr og krybdyr har mekanismen i sig. Hvis du f.eks. iagttager en gazelle, som bliver jagtet af et rovdyr på savannen, kan man se, at den, hvis den ikke flygter eller angriber, lægger den sig ned og spiller død. Den går i 'frys' tilstand. Når faren er drevet over, tager den nogle dybe indåndinger og begynder at ryste. Efter et stykke tid rejser den sig og går over til sin flok igen, og er ikke berørt af det længere," forklarer Michael Morin Nissen.

Rystelserne kan man selv styre forstået på den måde, at man kan få dem til at holde op, når man vil. Hvor lang tid, man skal bruge er individuel. "For nogle er det nok med et par minutter og andre har det godt med at gøre det i 15 minutter," siger Michael Morin Nissen.

### **SELVKONTROL HÆMMER KRYBDYRHJERNEN**

Det er når kroppen ikke 'får lov' at reagere på en traumatisk situation og forbliver i 'frys' tilstand, at spændingen bliver lagret. Og den situation står vi som mennesker ofte i - både i forhold til fysiske og psykiske chok. I en situation, hvor man f.eks. får overbragt en kræftdiagnose, reagerer vi ikke ved at løbe fra lægen eller angribe ham; Vi stivner og går i 'frys' tilstand.

"Ofte har vi så meget (ubevidst) selvkontrol, at vi ikke tillader kroppen at begynde at ryste efterfølgende, selvom det er en naturlig mekanisme. Men man ser det nogle gange i forbindelse med trafikulykker, eller når patienter vågner af narkosen efter en operation og ryster og klapper tænder. Selvom kroppen ikke kan mærke selve operationen p.g.a. bedøvelse, reagerer nervesystemet på det

### **TRE – Manden bag**

Det er David Bercei, psykoterapeut, Ph.D., som grundlagte Tension & Trauma Releasing Exercises i U.S.A. Forud for TRE, har David Bercei arbejdet for internationale, humanitære organisationer i blandt andet Israel/ Palæstina, Libanon og Sudan, hvor han som ekspert i traumer og stress har hjulpet ofre for naturkatastrofer og krig. Han arbejder over hele verden - I Skandinavien har han blandt andet hjulpet ofre for terrorangrebet på Utøya.

### **Forskning**

- ▶ TRE kan ikke helbrede sygdom, men metoden kan gøre det nemmere at leve med den og højne livskvaliteten.
- ▶ Der er endnu ikke foretaget nogle større videnskabelige studier af TRE's virkning, men der er lavet nogle mindre pilotstudier bl.a. et i Slovenien, som viser at tidligere brystkræft- patienter oplever færre smerter, mindre stress og en bedre søvn efter et 8-ugers gruppeforløb med TRE instruktion en gang ugentligt.
- ▶ I Danmark har Scleroseforeningen lavet mindre studier af TRE's virkning på patienterne livskvalitet i forhold til smerter, energi og spasticitet. Et projekt i Gigtforeningen har også vist gode resultater.





traume, det er at kroppen bliver skåret i,” forklarer Michael Morin Nissen. ”Men rystelserne bliver ikke set på, som noget sundt eller naturligt i vores kultur, så derfor prøver vi at stoppe eller berolige mennesker, som ryster efter et chok”.

#### **EN ENKELT METODE**

Det kræver ikke mere end tre – fem sessioner hos en certificeret behandler at komme godt i gang med TRE Og du behøver ikke andet udstyr end en madras eller en yogamåtte eller en flade, hvor du kan ligge ned.

”Det er en ukompliceret metode, som netop er udviklet, så alle kan lære den og gøre brug af den. Det var det, der var målet for David Bercei. Den kræver ikke, at man er et bestemt sted eller taler et bestemt sprog. Og du kan gøre det, når du føler, at du har behov for det,” siger Michael Morin Nissen.

Metoden bliver brugt i 50 lande i dag. I Danmark er der ca. 150 certificerede behandlere.

Hvis du vil vide mere, kan du klikke dig ind her: [www.tre-danmark.dk](http://www.tre-danmark.dk)

Læs  
anmeldelse  
af bogen  
'Ryst dig fri'  
side 13.

*Tak fordi  
at du læste  
med!*

## Nyttige links



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



[www.cancer.dk/modermaerkekraeft-malignt-melanom](http://www.cancer.dk/modermaerkekraeft-malignt-melanom)



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



## Patientforeningen Modernærkekræft

### Facebook

På Patientforeningen Modernærkekræfts Facebook-side kan du blandt andet finde information om foreningens arrangementer og nye tiltag. Her deler vi også generel information fra Kræftens Bekæmpelse og andre relevante samarbejdspartnere.

Du kan også blive medlem af gruppen 'Modernærkekræft', hvor man kan dele sine tanker, erfaringer og gode råd med andre modernærkekræftpatienter og pårørende. Her er der selvfølgelig også plads til, at man blot er med på en lytter, hvis man ikke ønsker at deltage aktivt i samtalerne.

#### Find os på:

[facebook.com/modermaerkekraeft](https://facebook.com/modermaerkekraeft) (officiel side)  
[facebook.com/groups/NeMo.MMK](https://facebook.com/groups/NeMo.MMK) (lukket forum)

---

### Bliv medlem af PAMO

Det koster pr. år kr. 150,- at være medlem af foreningen. Uanset om du er patient, pårørende eller bare ønsker at støtte den gode sag, kan du melde dig ind i foreningen ved at gå ind på:



[www.cancer.dk/patientforeningen-modermaerkekraeft/bliv-medlem](http://www.cancer.dk/patientforeningen-modermaerkekraeft/bliv-medlem)

---

### Netværksmøder

Har du set kalenderen på vores hjemmeside?  
Der finder du de kommende arrangementer over hele landet.