

ProLiv Väst

Basargatan 6
411 17 Göteborg

Kontakttelefon:

0302-46768

E-post:

Info@proliv.com

Hemsida:

www.proliv.com

Plusgironummer:

9209234-5

Ansvarig utgivare:

Christer Petersson

Utgivningsbevis:

2283

Redaktör:

Åke Lindgren

Layout:

Hans Sjölund

Referat av artiklar ur andra källor om läkemedel och behandlingsmetoder innebär inga ställningstaganden eller rekommendationer från ProLiv Västs sida.

ProLivNytt distribueras förutom till ProLiv Västs medlemmar också till medlemmarna i ProLiv Wermlandia och CaPriN samt till personal inom sjukvården



Foto: Fabbe

Följ med på vårens resa till Läckö slott!

Ordföranden har ordet

Att vara kvinna och ordförande i en så typiskt manlig förening som ProLiv är både intressant och utmanande. Men den respons jag har fått under detta år har enbart varit positiv. Jag har fått många samtal, en del har jag kunnat besvara och andra har jag skickat vidare till män med erfarenhet om behandling och sjukdomsförlopp.

Att leva tillsammans med en man med prostatacancer kan vara utmanande och svårt. Jag har själv levt med en man som hade prostatacancer och som avled i sin sjukdom för ett par år sedan. Jag har därför stor erfarenhet av hur denna sjukdom påverkar förhållandet i en parrelation.

Ofta är det kvinnan som har hand om medicin-skåpet och välbefinnandet för hela familjen. Därför är det roligt att se att så många kvinnor följer med sina män på våra aktiviteter och lyssnar på föredrag som kan öka kunskapen om sjukdomen och nya behandlingsmetoder. Vid läkarbesöken kan fyra öron höra mer än två och fler frågor kan få ett svar om båda parter följs åt. Inte bara vid våra möten, utan också på resor och andra trivselaktiviteter kan vi kvinnor dela med oss av erfarenheter och goda råd.

Gertrude Aigners föreläsning på vårt senaste medlemsmöte på temat sex och samlevnad vid cancersjukdom handlade just om förhållandet mellan den prostatacancerdrabbade mannen och hans livskamrat. Ett referat från föreläsningen hittar du på sidan 7.

De problem med potensen, som ofta drabbar mannen efter behandlingen av prostatacancer, inverkar också negativt på mannens livskvalitet och påverkar den sexuella samlevnaden i de fall mannen lever i ett parförhållande. Om detta handlar en artikel på sidan 12, som en medlem har skickat in och som har rubriken If you don't use it you lose it (Om du inte använder den förlorar du den!).

Årets första styrelsemöte har precis gått av stapeln och förberedelserna för årsmötet har varit på tapeten. Många nyheter blir det; bland annat lämnar vi Mölnlycke och Råda Församlingshem och letar mötesplatser i centrala Göteborg. Just första styrelsemötet ägde rum i Dal-

heimers Hus i västra Göteborg, som har bra lokaler för både stora och små sällskap. Vårt första kvartalsmöte, som också är vårt årsmöte och som äger rum den 10 mars, har vi förlagt till Dalheimers Hus i deras stora samlingsal Dalheimerssalen (se sista sidan).

Innan årsmötet får vi lyssna till kostspecialisten och forskaren Maria Hedelin, som föreläser om matens betydelse för utvecklingen av prostatacancer. Maria är mottagare av föreningens forskningsbidrag för 2011. Om detta kan du läsa på sidan 9.

Vi blir också underhållna av trubaduren Lars-Eric Frendberg. Vi hoppas att den nya lokalen kommer att vara lättillgänglig såväl för bilburna som för resande med spårvagn och buss.

Många har hittat till vår hemsida på nätet, www.proliv.com. Vi hoppas att vi når fler personer där, som kan vara intresserade av vår förening och ta del av information om vår verksamhet och om vår sjukdom, nya behandlingsmetoder och nya rön inom vetenskap och forskning.

Det blir en spännande vårresa för medlemmarna även i år. I maj sätter vi oss i två bussar och ger oss av till Läckö slott, där vi får vara med om en guidad tur runt i slottet. Läs mer om detta på sidan 8.

Med dessa korta rader hälsar jag alla medlemmar och andra intresserade till ett nytt intressant verksamhetsår 2012

*Berit Adolfsson
ordf. i ProLiv Väst*



Har du frågor om cancer?

Cancerfondens informations- och stödlinje

020-595959

infostodlinjen@cancerfonden.se


Cancerfonden

Sidensvansar på snabbvisit i stan

”Hej Korgstolen, har du märkt att det blir lite ljusare för varje dag.”

”Ja, jag gillar inte när det är så där gruvligt mörkt som det har varit i vinter. Ingen snö som lyser upp. Bara gråväder.”

”Jag håller med dig. Får jag berätta för dig om en sådan där grå dag i stan?”

”Stan? Den har du aldrig berättat om förr. Nu blir jag nyfiken.”

”Jo, det var tredje söndagen i advent. Dagen var grå och disig. Inte den minsta snöflinga lyste upp marken och träden. Adventsstjärnan speglade sig i den mörka fönsterrutan. Plötsligt landade en flock fåglar i den höga lönnen strax utanför huset. Jag gläntade försiktigt på fönstret och hörde hur det surrade och svirrade i luften. Minst trettio fåglar kunde jag räkna till innan nästa flock svepte ner över rönnarna bredvid. I vida cirklar flög ytterligare skaror som väntade på plats. Rönnbären, svarta efter en gången köldknäpp, fick en strykande åtgång. Sidensvansar. Äntligen. Jag hade väntat på dem.”

”Går du och väntar på sidensvansar. Varför det?” Korgstolen skakar på sig.

”De brukar dyka upp varje höst. Och jag tycker de är så vackra. Det är förunderligt att se alla dessa fåglar med sin fräcka tofs på huvudet, sidenlystern i de grå fjädrarna och den knallgula teckningen på vingarna och stjärten.”

”Men, hur kan de hitta varandra? De bor väl inte ihop hela året.” Korgstolen blir ivrig.

”Nej, de häckar i granar och tallar i våra norrländska skogar, i Ryssland och i Finland. De drar sig söderut när det blir kallt och de inte

längre får tag i myggor och andra insekter. Istället letar de efter rönnbär och frukt. Det är då de hittar varandra.”

”Sitter de fortfarande kvar i träden där du bor i stan?”

”Nej, min vän, när de hade länsat rönnarna



här så vips var alla försvunna. De hade flugit vidare. De är ganska glupska och äter varje dag lika mycket som de själva väger. De flyger långt ner mot Skåne och över till Danmark om maten tar slut här hos oss.”

”Tänk vad du vet och nu vet jag också. Sidensvans. Hoppas jag får se en sådan någon gång.” Korgstolen knarrar belåtet.

Christina Örum

ProLiv Stockholm, januari 2012



Sök bidrag till rehabilitering!

Du som behöver lite vila eller återhämtning från Din sjukdom, t.ex. genom några dagars vistelse på ett hälsohem, är välkommen att söka bidrag från ProLiv Västs fond för rehabilitering.

För mer information se www.proliv.com eller kontakta föreningens sekreterare Åke Lindgren, tfn 031-13 79 30.

Formulär för ansökan kan Du hämta på föreningens hemsida eller beställa per telefon.

Några axplock från det gångna verksamhetsåret

Så har återigen ett år passerat och det är dags att redovisa vad föreningen har haft för sig under år 2011. Här ges ett litet sammandrag av de viktigaste punkterna i den verksamhetsberättelse som styrelsen ska lämna till årsmöte i mars. Den kommer i sin helhet att läggas ut på föreningens hemsida så fort den har godkänts av styrelsen.

Medlemmar

Föreningen hade per den 31 december 2011 970 betalande medlemmar, av vilka 137 är s.k. anhörigmedlemmar (d.v.s. anhöriga som sammanbor med en ordinarie medlem) och 19 är stödande medlemmar. Motsvarande siffra för 2010 var 964. Det innebär att föreningen har ökat sitt medlemsantal med bara 6 medlemmar. Men samtidigt bör noteras att 87 medlemmar av olika skäl har lämnat föreningen under det gångna året. Detta uppvägs av att vi under året har fått 93 nya medlemmar i föreningen.

Nya medlemmar rekryteras i första hand genom att nydiagnosticerade patienter tar kontakt med föreningen via föreningens hemsida www.proliv.com eller via föreningens kontakttelefon 0302-467 68. Varje person som tar kontakt med föreningen och som önskar bli medlem får ett introduktionsbrev med information om föreningen och dess verksamhet och med några broschyrer om prostatacancer. Under året har gjorts 75 sådana utskick.

Medlemsmöten

ProLiv Väst har under året anordnat fyra medlemsmöten med inbjudna föreläsare.

Den 12 mars hade föreningen sitt årsmöte på Råda Församlingshem. I anslutning till mötet fick vi lyssna till två föreläsare. Det var molekylärbiologen Karin Welén från Sahlgrenska Akademin och urologen Ingela Franck Lissbrant från Sahlgrenska sjukhuset, som berättade om sin forskning. Båda var mottagare av ProLiv Västs forskningsbidrag för år 2010. Därefter underhöll Sir Bourbon Dixieland Band

med svängig och medryckande tradjazz.

Vid kvartalsmötet den 28 maj fick vi följa med på en resa jorden runt under ledning av globetrottern Malin Hammar. Även detta möte var förlagt till Råda Församlingshem.

Den 17 september var det dags för ett kvartalsmöte ute i regionen. Denna gång var det Skövdes tur att få besök av ProLiv Väst. Mötet ägde rum på biografen Odéon i Skövde Kulturhus. Föreläsare var bitr. enhetschefen Ulla Berggren och sjukgymnasten Sarah Johansson från RehabCenter Mösseberg, som berättade om rehabiliteringsverksamheten där.

För årets sista kvartalsmöte hade vi valt en helt ny lokal. Det var i Odd Fellows hus på Vasagatan mitt i centrala Göteborg. Där fick vi lyssna till en föreläsning av pedagogen samt familje- och sexualterapeuten Gertrude Aigner på temat Sex och samlevnad vid cancersjukdom.

Samtliga möten har varit öppna för allmänheten.

Samtalsgrupper

Under året har medlemmarna också kunnat delta i s.k. samtalsgrupper, där ett mindre antal medlemmar träffas för erfarenhetsutbyte om prostatacancer och de behandlingar som erbjuds.

Samtalsgruppen i Göteborg brukar träffas efter varje kvartalsmöte men i år har det bara blivit en träff på våren och en i november med 8 till 9 deltagare varje gång. Lars-Erik Jacobson har svarat för samordningen och varit värd för mötena.

Det finns också en särskild anhöriggrupp inom föreningen. Den har under året träffats vid sex tillfällen. Mötena har varit förlagda till Bröstcancerföreningen Johannas lokal på Stampgatan utom vid terminsavslutningen i maj, då gruppen träffades i Botaniska trädgården. Samordnare av mötena har varit Barbro Eliason.

Vid flera tillfällen har de två urologsköterskorna vid Sahlgrenska sjukhuset, Christina

Hansson och Marianne Sanderoth, medverkat i gruppen.

Det finns också en samtalsgrupp i Borås, där medlemmen Bengt Lidén svarar för samordningen. Gruppen träffas en gång i kvartalet. Vid sidan av de vanliga mötena har man en träff andra tisdagen varje månad kl 15.00 på Ramme-fors konditori i Borås. Till dessa träffar behövs ingen anmälan. Alla är välkomna.

Under året har en medlem, Magnus Heige, haft träffar med en samtalsgrupp i Anderstorp för medlemmar i ProLiv Väst som bor i Anderstorp eller på lämpligt avstånd från Anders-torp. I gruppen ingår också medlemmar från ProLiv Jönköping och från CaPriN i Halmstad. Gruppen har träffats en gång under våren och en gång under hösten.

Alla grupper är öppna. Man börjar och slutar när man själv känner för det.

Medlemsutflykt

I maj var det dags för ytterligare en utflykt för våra medlemmar. Denna gång gjorde föreningen en tur på Dalslands kanal med kanalbåten Storholmen. Ett hundratals medlemmar hade mött upp. Resan avslutades vid bryggan vid Baldersnäs och Baldersnäs herrgård. Där möttes vi av vår guide, Stig Johansson, som berättade om godsets historia och dess innehå-vare.



Skeppshunden Sally

Studiebesök

Den 23 mars var det dags för ProLiv Västs tredje studiebesök. Denna gång var det Göteborgs stadsmuseum som fick besök av ProLiv Västs medlemmar. Ett tjugotal hade mött upp i museets entréhall, där gruppen togs om hand av en av museets guider. Vi fick följa med på en rundtur i utställningen om 1700-talets Göteborg, på den tiden en stad i stark förvandling.

I oktober gjorde föreningen ett studiebesök på Volvofabriken på Torslanda i Göteborg. 44 personer hade anmält sig och det var precis så

många som fick plats på Blå tåget, som körde oss runt i fabriken. Med på tåget fanns en guide från Volvo.

ProLivNytt

Medlemstidningen ProLivNytt har utkommit i planerade fyra nummer. Tidningen skickas regelmässigt ut tillsammans med kallelse till föreningens kvartalsmöten. Den har under året haft en genomsnittlig upplaga av cirka 1 900 exemplar.

ProLivNytt har även distribuerats till medlemmarna i ProLiv Stockholm och ProLiv Wermlandia i Karlstad samt till CaPriN i Halmstad. ProLivNytt skickas dessutom ut till personer inom vården och till föreningens sponsorer m.fl.

Hemsidan

Föreningen har en hemsida som har adressen www.proliv.com. Fram till sin död i januari 2011 fungerade vår förre ordförande Anders Wall som webbmaster och ansvarade för uppdateringen av hemsidan. Efter hans bortgång låg hemsidan nere under större delen av året. Med hjälp av en konsult tog föreningen fram en helt ny och modernare hemsida, vilken kom i bruk först i november.

Hemsidan hade under december 2011 349 besök, varav 263 var helt unika besökare.

Kontakttelefonen

Föreningens kontakttelefon fyller en viktig funktion när det gäller att nå ut till människor som nyligen har drabbats av prostatacancer. Telefonen är alltid bemannad. Passningen av telefonen cirkulerar bland styrelsens ledamöter och ett antal s.k. kontaktpersoner. Utöver att den som ringer får ställa frågor om prostatacancer och de behandlingsmöjligheter som står till buds informeras han eller hon om föreningens verksamhet samt erbjuds medlemskap i föreningen. Kontakttelefonen är också till för våra medlemmar, som har frågor om sin sjukdom, om olika behandlingsalternativ och om biverkningar efter behandling.

Regionalt Cancercentrum Väst

På nationell nivå kom för några år sedan en sammanhållen cancer-

Forts. på nästa sid.

Forts. fr. föreg. sida strategi. Som följd av denna föreslogs inrättandet av sex regionala cancercentra som ett sätt att förbättra den svenska cancervården. Detta blir nu verklighet i de sex sjukvårdsregionerna och staten ger under uppbyggnadstiden särskilda projektpengar för arbetet.

I Västra Sjukvårdsregionen, som består av Västra Götalandsregionen och delar av region Halland, började man under året med att bygga upp ett sådant regionalt cancercentrum. Regionalt Cancercentrum Väst är inte en byggnad eller institution utan en stödorganisation, som ska stödja den västsvenska cancervårdens utveckling med kunskaps- och metodutveckling i nära samverkan med sjukvården och dess ledningar. ProLiv Väst är engagerad i detta arbete och har deltagit i tre möten under 2011. Föreningen samarbetar också med Prostatacancerförbundet i denna fråga.



Stefan Ljungqvist

Artistgala till förmån för prostatacancerforskningen

Måndagen den 24 oktober var det dags för ProLiv Västs femte artistgala till förmån för forskningen om prostatacancer. Drygt 400 förväntansfulla personer hade tagits plats i salongen på Lorensbergsteatern.

Utöver all sång och musik fick publiken under kvällen vara med om överlämnandet av en storartad donation till förmån för prostatacancerforskningen. Det var Mats Erlandsson från Stiftelsen för Rehabilitering och Medicinsk Forskning som lämnade över en stor (både till format och innehåll) check om 250 000 kronor till Pro-



Mingel i pausen

Liv Västs ordförande Berit Adolfsson och kassör Jan Trönsdal. Pengarna kommer, tillsammans med överskottet från galan, oavkortat att gå till att stödja forskningen om prostatacancer.

Bidrag till rehabilitering

ProLiv Väst har sedan en tid tillbaka fonderat medel som får användas för att ge bidrag till medlemmar som har behov av rehabilitering. Det kan handla om någon tids vistelse på ett hälsohem för vila och återhämtning. Under året har bidrag beviljats med sammanlagt 26 342 kronor.

Seminarier m.m

Under året har ProLiv Väst deltagit i följande seminarier och andra aktiviteter:

- Tisdagen den 1 februari anordnade ProLiv Väst i samarbete med läkemedelsföretaget Sanofi-aventis en debattkväll i Asperösalen på Folkets Hus i Göteborg.

- Under tre dagar, den 5 – 7 april, pågick Leva&Fungeramässan på Svenska Mässan i Göteborg. ProLiv Väst var där med en monter.

- Styrelsen har påbörjat en diskussion om hur föreningen ska ställa sig till ett engagemang i sociala media såsom Facebook och liknande. Föreningen deltog genom sin sekreterare i en konferens om sociala media i Malmö den 24 augusti. Vidare har några ledamöter i styrelsen fått en genomgång om sociala media av en konsult i branschen.

- Regionalträff med prostatacancerföreningarna i södra regionen (Blekinge, Skåne och Halland) i Helsingborg den 25 januari och den 17 november.

- Seniordagen på Kulturhuset Fregatten i Stenungsund den 21 oktober.

- Cancerdagen 2011 i Stockholm den 16 november.

Sammanställt av Åke Lindgren

Kvartalsmöte

Lördagen den 26 november hade ProLiv Väst sitt kvartalsmöte i Odd Fellows magnifika fastighet på Vasagatan i Göteborg. Efter en kort information om föreningen gick ordet till dagens föreläsare Gertrude Aigner, som är en mycket erfaren familje- och sexualterapeut.

Hon talade med humor och inlevelse om den kris som drabbar mannen och hans familj, när mannen blir drabbad av prostatacancer.

Gertrude var mycket frispråkig och gav många praktiska råd om hur man kan lossa de blockeringar, som kan uppstå efter olika behandlingar. En härlig, välbesökt föreläsning.

Så här talade Gertrude.

När mannen får ett besked om att han har cancer i prostatan kan han hamna i chock. Han kan gå in i ett kristillstånd och känna sig blockerad i många veckor. Han kan låtsas som ingenting eller gå in i en depression.

Här är det viktigt att den anhörige inte också går in i en depression. Den drabbade ska inte behöva trösta, men man kan trösta varandra.

Det behöver inte bli så illa. Med bra sköterskor och en aktiv sjukvård kan man lättare komma ur sin kris. Man behöver få hjälp och någon att prata med. En patientförening som ProLiv Väst har här också en viktig funktion att fylla.

I Norge skolas patienter, de som redan är behandlade, att ta hand om nydiagnostiserade. Om man är lugn med sin cancer så blir man en bra förebild. Förlorar man hoppet – förlorar man livet, det är en gammal filosofisk tes.

Gertrude hade nyligen varit i Norge och lyssnat på en forskare och näringsfysiolog. Det är spännande att höra vad maten kan göra för en god hälsa. Man kan bromsa både cancer och diabetes genom att äta förståndigt. Bort med socker och vitt mjöl. Nyttigt att få i sig är kiwi, broccoli och blåbär

Det kan till och med bli så att med en ändrad livsföring kan man må bättre efter cancerbe-

skedet.

Och återigen. Tänk på RÖRELSE. Promenader, rolig motion, dans, musik, konst, teater. Aktiviteter hjälper mot depression. När man

blir deprimerad kan man förlora minnet. Det hjälper att försöka vara aktiv. Och att inte känna sig som ett offer.

Så det där med sex. Efter ett ingrepp rasar kanske allt. Man vill helst glömma bort att snoppen

finns. När man bryter ett ben så behöver man sjukgymnastik och kanske massage.

Men vad får man för praktisk hjälp med det sexuella efter operation eller strålning? Får man några bra råd? Kanske tycker man att det är gennant att fråga själv.

Om man glömmer bort sitt kön så stänger man till psykiskt. Då stagnerar flödet. Man ska inte låsa in sig i gamla roller utan prata om andra sätt att tillfredsställa sig själv eller varandra. Här gäller det att jobba på, träna, ha lite ”rolig timme” då och då. Släpp på prestigen! (Här kom det en del skratt från de närvarande gubbarna!)

Gertrude rekommenderar Viagra. Somliga läkare ser sexuella problem som lyxproblem. Potensmedel är dyra. Man kan be att få den starkaste Viagra och dela en tablett på mitten. Det blir billigare för både mannen och samhället. Gertrude anser att det sitter en massa okunniga människor på Socialstyrelsen som inte förstår hur viktigt det är för hälsan med en fungerande sexliv.

Men om man nu inte längre vill eller kan ha samlag, då är det viktigt att fortsätta att vänslas med sin partner. Vara nära. Det finns en del män som inte ens klarar detta. De vill inte utsetta sig för påminnelsen om att allt inte funkar på det gamla vanliga sättet. Bäst då att låta bli helt.

När mannen förlorar sin förmåga till erektion kan han känna det som om **Forts. på nästa sid.**



Ny Vårresa – ny succé

Under de senaste åren har Prostatacancerföreningen ProLiv Väst anordnat mycket uppskattade vårresor för föreningens medlemmar. Självklart blir det så även i år. Boka därför redan nu in lördagen den 26 maj för denna utflykt.

I år reser vi till det vackra Kållandsö vid Väneren och besöker sagoslottet **Läckö**, där vi får en guidad tur i den gamla pampiga byggnaden med anor från 1200-talet.

Efter slottsbesöket äter vi lunch i närheten för att sedan åka vidare till den gamla handelsstaden **Lidköping**. Där får vi god tid att besöka **Rörstrands porslinsfabrik**. Den gamla fabriken, som tillverkade porslin till de kungliga hoven redan på Gustav Wasas tid, inrymmer också ett intressant mu-

seum samt en stor butik med bra priser.

För den som istället väljer att strosa omkring i Lidköping finns en hel del att upptäcka. Förutom en mängd kaféer, det gamla Rådhuset i trä, Stadsträdgården, hamnen, Grevehuset, Limtorget mm.

Missa inte denna intressanta resa utan anmäl snarast. Vi har tillgång till två st. moderna turistbussar med totalt 100 platser. Först till

kvarn... Priset för resan, som är subventionerat av föreningen, är 200 kronor per person. Max. två platser per familj.

Jan Trönsdal



Anmälan senast den 14 maj

till Åke Lindgren, tfn **031-13 79 30** eller via e-post **ake.lindgren36@bredband.net**

Max 100 personer. Vänta inte med anmälan. Först till kvarn gäller!

Alla som har fått plats får en skriftlig bekräftelse med inbetalningsavi och uppgift om var bussarna hämtar oss.

Forts. fr. föreg. sida han förlorar sin identitet. Han kanske börjar jobba mer, slita mer, röka mer. Allt för att dölja att han inte känner sig tillräckligt stor och stark.

Partnern kan förstå detta, om man bara vågar prata om det. Ingenting blir värre för att man vågar prata om det. Sex är en drivkraft, en glädje. Erotik kan stå för ömhet, närhet, kärlek. Bort med skuld. Det löster inget, förändrar inget.

Gertrude har haft kontakt med många grupper av män med olika bekymmer. Man ska leta efter den bästa läkaren för att få bra råd. Men läkare får oftast ingen sexologisk utbildning. Här har vi ju våra duktiga sköterskor, som är villiga att ge goda råd. Om man nu bara vågar fråga.

Själv har Gertrude haft livmodercancer. Även

hon, som är så påläst, förlorade all kunskap när hon blev sjuk.

Till sista bad Gertrude oss att ställa frågor. Hon insåg att det är svårt att göra detta offentligt. Och som vanligt när hon föreläser, så kom en del män fram till henne efteråt, en och en. De fick säkert ett eller flera goda råd.

Kanske borde det ha kommit fler kvinnor till föreläsningen. Man är ju oftast två om att dansa tango!

Vi tackar Gertrude för en härlig och frispråkig föreläsning. Hon är rutinerad, generös och orädd.

Precis rätt person att tala om ett så svårt ämne.

Birgitta Johansson

Bidrag till prostatacancerforskningen

ProLiv Väst vill utgöra en pådrivande kraft med syfte att öka forskningsinsatserna för just vår sjukdom, prostatacancer.

ProLiv Väst genomförde i november 2010 en artistgala till förmån för forskningen om prostatacancer. Galan var på Lorensbergsteatern och anordnades i samarbete med Bröstcancerföreningen Johanna. I anslutning till galan fick ProLiv Väst och Bröstcancerföreningen Johanna ta emot var sin check från Fonden för Rehabilitering och Medicinsk Forskning om 250 000 kr.

Styrelsen för ProLiv Väst beslutade att donationen, tillsammans med föreningens del av överskottet från galan, som uppgick till nära 60 000 kronor, skulle användas till att ge stöd åt prostatacancerforskningen. Tillsammans med gåvor som föreningen fått motta till minne av avlidna, intäkter från försäljningen av Blå Bandet-pins m.m. fanns därmed cirka 400 000 kronor tillgängliga för detta ändamål.

Föreningens forskningsbidrag utannonserades, förutom i ProLivNytt, på Svensk Urologisk Förenings och Svensk Onkologisk Förenings hemsidor. Fyra ansökningar kom in.

Vid bedömningarna av ansökningarna har föreningen fått ett värdefullt stöd från styrelsen för Jubileumsklinikens Cancerfond.

Vid sitt sammanträde den 22 november beslutade styrelsen att ge bidrag till tre olika forskare på prostatacancerområdet.

1. Ingela Franck Lissbrant, Avd. för Onkologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg beviljades ett bidrag om 100 000 kronor för sin forskning om behandlingsstrategier vid kastrationsresistent prostatacancer (CRPC) speciellt avseende angiogenes och metastasering.

2. Karin Welén, Avd. för Urologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg beviljades ett bidrag om 100 000 kronor för sin forskning om effekter av kastrationsbehandling på differentiering och metastasering av avancerad prostatacancer.

3. Maria Hedelin, Enheten för Klinisk Cancerepidemiologi, Onkologiskt Centrum, Sahlgrenska Akademin, Göteborg beviljades ett bidrag om 200 000 kronor för sin forskning om påverkan av kostvanor på tumörtillväxthastighet bland män med prostatacancer.

Åke Lindgren



Karin Welén och Ingela Franck Lissbrant

Karin är molekylärbiolog, vilket betyder att hon studerar hur olika molekyler och system inuti cellen interagerar.

Ingela är onkolog och är verksam på Jubi-



Maria Hedelin

leumskliniken men bedriver dessutom forskning.

Maria är forskare i nutritionsepidemiologi, Sahlgrenska Universitets-sjukhuset.

CaPriN har ordet

Ett nytt år med CaPriN. Styrelsen i CaPriN vill hälsa alla välkomna till ett nytt år med vår patientförening CaPriN.

2011 var ett händelserikt år för CaPriN med flera intressanta föreläsningar, medlemsresor, informationsmöten och deltagande vid olika arrangemang. Vår förhoppning är att 2012 ska bli ett minst lika bra år när det gäller att informera om vår cancerform och göra den synlig för allmänheten.

En patientförening är ju till för medlemmarna och de som söker information vid frågor om prostatacancer. Där tycker vi att vi har lyckats ganska bra under 2011 men har ni något som ni vill att vi ska ta upp så är vi lyhörda för förslag.

En viktig del i en förening nu för tiden är att ha en intressant hemsida där man kan få hjälp att hitta det man söker och det är även viktigt att den är uppdaterad. Där kommer vi till en av våra sorgligare delar under året som gått. Vår webbredaktör i styrelsen, Bernt Kjell, avled i december och lämnade ett stort tomrum efter sig. Framför allt för sin familj i Torup som vi skänker en tanke till men också hos oss i styrelsen för CaPriN, då Bernt var den som vårdade vår hemsida med största finess.

Han såg till att den var uppdaterad och förde in det material vi sände honom snabbt och säkert. Han var även den som såg till att bloggen på hemsidan var levande och att de som hade frågor fick svar.

I dagsläget kommer nog vår styrelsemedlem Lars Axelsson att ta över ansvaret som webbansvarig efter att han gått en kurs i detta. Vi i styrelsen kommer att fortsätta att jobba med medlemmarnas bästa för ögonen även under 2012.

Julmarknadsresa till Celle.

Helgen 25-27 november anordnade CaPriN en julmarknadsresa till tyska Celle för sina medlemmar. Resan anordnades tillsammans med bussbolaget Hyllinge Buss och startade tidigt (Varberg 04.50) på fredag morgon. Vi var 26 marknadssugna medlemmar som nappade

på erbjudandet att följa med. Detta innebar att bussbolaget sålde resterande 24 platser till andra resande till Tyskland.

Efter ett antal stopp i Halland och en reseledare som klev på i Malmö bar det iväg mot Celle, som vi nådde vid 17-tiden på fredagen. Efter installation på hotellet kunde kvällen spenderas fritt i Celle.

På lördagen fanns det möjlighet (mot ett visst tillägg) att efter en tidig frukost åka med bussen till Goslar och besöka deras julmarknad. Detta följde de flesta med på och fick på detta sätt besöka ännu en fin gammal tysk stad och marknad.

Kvällen i Celle förflöt sedan med julhandel och matintag på trevliga tyska krogar.

Rathauskeller var ett av de ställen som besöktes av våra medlemmar.

Efter frukost på söndag morgon var det dags att sitta upp i bussen för resan hemåt.

Den resan skulle visa sig bli av det lite mer besvärliga slaget, då stormen Dagmar behagade infinna sig från väster.

Efter ett besök på ett par timmar i Lübeck på deras julmarknad, dit för övrigt resan gick 2010, stannade vi till för en sen lunch på landet mellan Lübeck och Puttgarden.

Då började mobiltelefonerna gå varma från släkt och bekanta i Sverige som var oroliga för vår resa över till Danmark och Sverige. Med all rätt.

Reseledaren skyndade på oss efter lunchen då färjan mellan Rostock-Gedser hade ställts in vilket innebar att alla resenärer som skulle med



Matuppehåll

den skulle försöka komma med färjorna mellan Puttgarden-Rödby som fortfarande gick. Vi kom med tack vare en rutinerad reseledare men det var en väldigt gungig överfart. Öresundsbron var avstängd så vår chans låg i att komma med Helsingör-Helsingborgfärjan. Även här visade det sig att rutinen hos resebolaget spelade oss i händerna och vi fick en fil som tog oss förbi ett stort antal bussar.

Efter en besvärlig resa på E6 uppåt så nådde de sista passagerarna Varberg vid ettiden på natten endast ett par timmar försenade. Det kunde ha varit betydligt värre.

Ett extra stort tack från styrelsens sida till Gert-Ove Abrahamsson och Sven-Eric Carlsson, som höll i trådarna så att vi kom iväg på denna resa.

Det är inte varje gång det finns möjlighet att besöka tre olika tyska julmarknader på samma resa. Snacka om att gå all-in!!!

Föreläsning i Varberg

Under titeln "Vägen från prostatacancer via behandling till livsomställning" genomförde Elisabeth Skeppner tisdagen den 22 november en föreläsning i Folkets Hus, Varberg. Elisabeth är socionom och arbetar som kurator på Urologkliniken vid Universitetssjukhuset i Örebro sedan 14 år tillbaka. Där möter hon dagligen prostatacancerpatienter och deras närstående i olika faser från diagnosbeskedet, i skedet när man ska välja behandling, i den aktiva delen av olika behandlingar, tiden efter med uppföljningar, eventuella biverkningar och återhämtning. Hon finns även med de patienter

och närstående som lever med en kronisk cancersjukdom och där livet även når sitt slut i den palliativa fasen.

Elisabeth kom i god tid så det blev frågestunder både före, under, i pausen och efter föreläsningen för de som hade kommit.

Det var en välbesökt föreläsning och det roliga var att det var många kvinnor i publiken.

Fast ämnet till vissa delar var av den "tunga" karaktären fanns det plats för skratt emellanåt och framför allt när det dök upp överraskande bilder i Elisabeths bildspel.

En del i hennes gärningar för prostatacancerpatienter är att informera och utbilda kuratorer i vårt avlånga land.

Vi i styrelsen tyckte att denna föreläsning var så intressant att vi vill ge fler medlemmar chansen att lyssna till Elisabeth och ställa frågor. Planen är därför att bjuda in henne att genomföra en föreläsning i Halmstad till våren.

Vi hoppas att detta kan gå i lås och att det kan passa in i hennes agenda.

Vi vill även passa på att tacka Göranssons Bokhandel i Varberg som ställer upp med sponsring av böcker till våra föreläsare.

*Styrelsen i CaPriN genom
Rolf Johansson, ordförande.*



*Elisabeth Skeppner avtackas av
ordföranden Rolf Johansson*

CaPriN Aktivitetsplan Våren 2012

- *Tisdag den 20 mars* Årsmöte. Folkets Hus, Varberg. Gästföreläsare: Peter Börjesson.
- *Torsdag den 19 april* Föreläsning med Elisabeth Skeppner: "Den psykosociala situationen vid ett cancerbesked" i Halmstad, ingång Kungsgatan 25 B 3 tr.
- *April/maj månad* Föreläsning i Varberg, med medverkan av Urologen i Varberg för information till medlemmar och allmänhet
- *Torsdag den 10 maj* Föreläsning i Falkenberg med Kerstin Åslund "När cancer blir tuff"
- *Maj månad* Eventuellt Glasbruksresa för medlemmarna i syfte att stärka den sociala gemenskapen.

”If you don’t use it, you lose it”

Det var kirurgens budskap efter genomgången operation. Vad han inte kunde förklara var hur det skulle gå till.

Jag var 54 år när jag fick besked om förhöjda PSA-värden. Eftersom jag alltid haft en stark sexuell drivkraft var det inte bara cancerbeskedet som var chockartat, utan också att sannolikt drabbas av impotens.

Tyvärr lyckades kirurgen inte med att genomföra nervbesparande kirurgi. Resultatet blev som jag fruktat, i det närmaste total impotens. Lusten hade inte försvunnit men väl förmågan att genomföra ett samlag.

Innan operationen hade en läkare sagt att det fanns ett medel som garanterat framkallar erektion. Det visade sig att det medlet heter Caverject och ska injiceras i penis svällkropp.

Första försöket blev en rätt blodig historia eftersom jag inte fått någon vettig instruktion, men det fungerade. Andra försöket slutade i katastrof eftersom jag tydligen mycket snabbt blivit överkänslig för Caverject. Smärtan var outhärdlig.

Efter besök på urologen i Uddevalla, med övervakad injektion, blev resultatet detsamma, fruktansvärd smärta. Och det var ändå en liten mängd jag sprutade in.

Enligt FASS är den vanligaste biverkningen (fler än en per tio) obehaglig eller smärtsam erektion.

Efter att pratat med olycksbröder i samma situation tycks det som om det är ganska vanligt att Caverject med tiden ger en allt starkare smärta som tyder på att överkänslighet utvecklas.

För min del var medlet fullkomligt uteslutet.

Därefter provade jag Cialis, som inte ingår i högkostnadsskyddet. Ibland med tillräckligt bra resultat för att kunna genomföra samlag. Men tanken på att inte veta i förväg om det skulle fungera eller inte var frustrerande. Dessutom en ekonomiskt dyr chansning.

Kirurgen som hade opererat mig föreslog implantat, men efter att ha läst vad som fanns skrivet på nätet om olika metoder lät det inte speciellt tilltalande, även om en variant, rent tekniskt, verkade intressant.

Så det blev till att återigen söka på nätet efter något alternativ som skulle kunna fungera.

Eftersom den sexuella lusten fanns kvar handlade det ju egentligen ”bara” om att få penis att vara erigerad tillräckligt länge för att kunna avsluta ett samlag. Tanken ledde till vakuum pump, som ju rent mekaniskt tvingar ut blod till svällkropparna. Efter försök med en pump, som kan inhandlas i sexbutik insåg jag att problemet inte är att skapa erektion utan att behålla den. Blodet rinner tillbaka mycket snabbt, och de penisringar, som också inhandlades på sexbutik, i höll inte måttet.

Till slut, på ett mycket undagömt ställe, hittade jag en produkt som verkade vettig. En pump vars kanske viktigaste del var ringar, efter vars och ens storlek, som skulle försäkra att blodet inte rann tillbaka. Detta skulle ge en varaktig erektion. Alltså det jag kommit fram till krävdes för att få det att fungera.

För att göra en lång historia kort, så har jag använt pumpen i snart tre år. Jag har ända från början kunnat ha samlag i samma omfattning



Har du frågor om cancer?
**Ring, skicka e-post eller besök
Cancerupplysningen**

TELEFON: 08-517 766 00
ÖPPETTIDER:
09.30-12.00, 13.00-15.00

BESÖKSADRESS:
Radiumhemmets stora entréhall
Karolinska Universitetssjukhuset
ÖPPETTIDER: måndag - torsdag,
09.30-12.00, 13.00-15.00

E-POST: cancerinfo@karolinska.se

Cancerupplysningen stöds av Radiumhemmets Forskningsfonder.



cancer.nu
För dig som söker stöd och information om
bröstcancer, prostatacancer och lungcancer.

AstraZeneca AB, 151 85 Södertälje, Tel: 08-533 200 00

som innan operationen. Inga sprutor, inga dyra tabletter, ingen smärta eller biverkningar.

Visst låter det fantastiskt? Jag kan garantera, det är det!

Den som läser denna artikel och är intresserad kan kontakta mig via mail: g.d.r@telia.com för vidare information.

Greger Du Rietz

En medlem, Anders T. som läst artikeln har bidragit med följande kommentarer:

- Om man tar blodförtunnande medicin är det ökad risk för blödningar i penis vid injektion. Det verksamma ämnet heter Alprostadil. Samma ämne finns även i Bondil som införs i urinröret, bra för den som inte vill eller kan göra injektion i penis. Caverject och Bondil är med i högkostnadsskyddet, men inte andra potensmediciner.

- Varken Viagra eller Sildenafil ingår nämligen i högkostnadsskyddet. De ska via nervbanorna ge erektion, men det fungerar sällan eftersom just nervbanorna inte fungerar längre. Om kopplingen gått sönder på bilen hjälper det inte att gasa. Dock kan nerver läka efter operation, medan skadan ökar med tiden efter strålbehandling.

- Inoperation av implantat i penis är förenad med en viss risk för infektion.

- Artikeln visar på ett bra sätt hur utlämnade vi är när det gäller potensproblem efter en cancerbehandling, eftersom vården behandlar cancer, medan patienten hänvisas att själv hitta lösningar på sina potensproblem.

Anders har också hittat en övning på nätet som kan inverka gynnsamt på en sviktande potens. Det är Dr. Kambiz Tajkarimi, urolog och prostataspecialist och verksam i USA som fö-

reslår träning av bäckenbottens muskler för att minska ED (erektionell dysfunktion). Den går till på följande sätt:

1. Ligg på sängen med uppdragna knän och spänn av i bäckenet.

2. Ta tag i ollonet (inte i förhuden).

3. Dra i penis och håll..., dra litet till och håll... Du kommer att känna hur penis och musklerna i bäckenbotten drar ihop sig under en halv sekund.

4. När du känner dessa sammandragningar, håll kvar och känn hur de sker varannan sekund. De är svaga i början men blir kraftigare när musklerna tränats.

5. Gör övningen i flera minuter. Du övar nu upp muskeln bulbocarvernosus genom att använda streckreflexen. Den utnyttjar Pudendusnerven, som inte skadades av PC-behandling. Muskeln har en viktig roll för upplevelsen av orgasm.

6. Reflexen kan vara försvagad, men stärks med övning. Kvinnor använder Kegel-övning för motsvarande muskelträning, men då sker inte muskelsammandragningen som en reflex utan med viljan

Anders T.

Greger och Anders har också tipsat om några länkar som handlar om potensproblem och vad som finns att göra för att minska problem med sviktande erektionsförmåga. Du kan läsa om detta på föreningens hemsida www.proliv.com under fliken Litteratur och länkar.

Ge oss dina synpunkter på vården!

Alla medlemmar är välkomna att höra av sig till Berit Adolfsson med sina erfarenheter från vården, positiva såväl som negativa. Berit kan nås på telefon 031-41 26 63 eller via e-post berit.adolfsson@molndal.se.



Studiebesök på Göteborgsoperan

Välkomna att följa med på en guidad tur i Göteborgsoperan! Datum för besöket är **torsdagen den 29 mars**. Max 40 deltagare.

Anmälan görs genom att sätta in 50 kronor på plusgiro 920 92 34-5. Märk talongen med "Göteborgsoperan" och ange hur många platser det gäller.

Alla deltagare får en bekräftelse cirka en vecka före studiebesöket.

Vi samlas inne i Göte-

borgsoperans entré kl. 16.15. Rundvandringen börjar kl. 16.30. Den tar cirka en timme. Besöket avslutas med att ProLiv Väst bjuder på fika i Göteborgsoperans restaurang kl. 17.30.



Styrbjörn Olsson

Generös gåva till ProLiv Väst

LÖRDAGEN DEN 29 OKTOBER firade Odd Fellowslogen Hemdall i Göteborg sitt 100 års-jubileum med stor gala i sitt ordenshus. Inför jubileet hade logen gjort en insamling till förmån för ett behjärtansvärt ändamål. Man hade glädjande nog valt Patientföreningen ProLiv Väst som gåvomottagare.

Under högtidliga former fick föreningens kassör Jan Trönsdal ta emot en storartad penninggåva om hela 100 000 kronor. Under sitt

tacktal poängterade Jan att ProLiv Väst är en ideell förening utan avlönad personal och att den generösa penninggåvan därför oavkortat kommer att gå till ProLiv Västs verksamhet till gagn för dess medlemmar.



Ett varmt tack till Odd Fellows loge Hemdall för den fantastiska gåvan!



Välkommen till ProLiv Västs hemsida!

Webmaster är Åke Lindgren, som du gärna får kontakta på telefon 031-13 79 30 eller via föreningens e-postadress info@proliv.com.

Gå gärna in och titta på hemsidan! Där hittar du aktuell information om föreningen och om olika aktiviteter som är på gång. Adressen är: www.proliv.com

Du som är medlem i ProLiv Väst, hör av dig till mig eller till oss i styrelsen med dina synpunkter och förslag! Styrelsen vill ha en aktiv dialog med medlemmarna.

Samtalsgruppen onsdagen 21 mars kl. 18.00

GÅ MED I PROLIV VÄSTS SAMTALSGRUPP! Där kan du få ventilera dina problem och frågeställningar i en mindre grupp. Samtal och erfarenhetsutbyte med andra drabbade kan hjälpa dig att på ett bättre sätt hantera din sjukdom. Gruppen är öppen, du börjar och slutar när du själv känner för det.

Anmälan görs på kvartalsmötet lördagen den 10 mars eller till Lars-Erik Jacobsson.

Telefon 031-54 55 03 eller
mobil 0707-94 29 96.

E-postadr. är anita.lasse@hotmail.com

Observera: Samtalsgruppen har denna gång sitt möte i en ny lokal: Dalheimers Hus (där också årsmötet går av stapeln). Mötet med samtalsgruppen är i Älvsborgssalen. (För vägbeskrivning se sista sidan!)

Anhöriggruppen

SOM ANHÖRIGA BLIR ÄVEN VI PÅVERKADE av sjukdomen. På anhörigmöten i ProLiv Väst får vi möjlighet att byta erfarenheter och stödja varandra. Att skaffa sig information om sjukdomen och behandlingen är för många anhöriga ett bra sätt att hantera den nya situationen. Praktiska problem är också bra att få ventilera. Våra urologsköterskor, Christina Hansson och Marianne Sanderöth, från Sahlgrenska sjukhuset deltar i våra möten. Gruppen är öppen, du börjar och slutar när du själv känner för det.

Vårens träffar är den 22 februari och 28 mars, som vanligt i Bröstcancerföreningen Johannes lokal, Stampgatan 38

Välkommen att ringa Barbro Eliason
0302-405 98 för mer information.

E-postadr. barbro@eliason.se.

Barbro Eliason

PROLIV VÄST STYRELSE

Berit Adolfsson *Ordförande*
Christer Petersson *Vice ordförande*
Åke Lindgren *Sekreterare*
Jan Trönsdal *Kassör*
Rolf Andersson *Ledamot*
Eric Johansson *Ledamot*
Styrbjörn Olsson *Ledamot*

Kontakttelefon 0302-467 68

KONTAKTPERSONER:

Samtalsgruppen

Lars-Erik Jacobsson 031-54 55 03

Anhöriggruppen

Barbro Eliason 0302-405 98

CAPRIN:S STYRELSE

Rolf Johansson *Ordförande*
Hans Zetterling *Vice ordf.*
Sven-Eric Carlsson *Kassör*
Lars Lundgren *Ledamot*
Gert-Ove Abrahamsson *Ledamot*
Sten-Olof Nilvall *Ledamot*

Telefon 035-15 8113

PROLIV WERMLANDIA:S STYRELSE

Sune Lundh *Ordförande*
Kjell Björk *Vice ordförande*
Anita Jacobson *Sekreterare*
Rolf Wigler *Kassör*
Johnny Persson *Ledamot*
P O Johansson *Ledamot*
Gunnar Andersson *Ledamot*

Kontakttelefon 054-18 04 65

Anhöriggruppen Anita Jacobsson 054-15 18 66

Årsmöte och kvartalsmöte

Lördagen den 10 mars 2012 kl. 10.00

Obs! Ny lokal igen!!

Dalheimers Hus, Slottsskogsgatan 12, Göteborg

Bäste ProLiv Väst-medlem

Årets första kvartalsmöte, som också är ProLiv Västs årsmöte, förläggs till Dalheimers Hus i Göteborg. Vid mötet kommer sedvanlig information om vår förening att ges.

Föreläsare denna gång är kostspecialisten och forskaren *Maria Hedelin*, som föreläser om matens betydelse för utvecklingen av prostatacancer. Maria var en av de tre forskare inom prostatacancerområdet som fick ta emot föreningens forskningsbidrag för 2011.

Det bjuds också på underhållning av trubaduren *Lars-Eric Frenberg*.



PROGRAM

10.00–10.15 Allmän information om vår förening

10.15–11.00 Maria Hedelin: Kostens betydelse för utvecklingen av prostatacancer

Frågestund

11.00–11.10 Bensträckare

11.15–12.00 Trubaduren Lars-Eric Frenberg

12.00–12.45 Fika med småprat

12.45–13.30 ProLiv Västs årsmöte

Varmt välkomna!

Styrelsen

Åk gärna kollektivt! Spårvagn 3 och 9 till Jägersdorffsplatsen eller spårvagn 11 till Mariaplan. Parkering finns i närheten på Slottsskogsgatan, Jägersdorffsplatsen och vid Klippan (5 – 6 kr/timmen).



För långväga gäster erbjuds rabatterade rumspriser på Hotell Örgryte. Enkelrum 500 kr., dubbelrum 700 kr. Tfn 031-707 89 00
Passa på, kom till mötet och gör samtidigt en utflykt till Göteborg.