



Brystkreftforeningen

NÅR BRYSTKREFT ANGÅR DEG

# DU ER IKKE ALENE

---

Hvert år får over 3.000 mennesker i Norge påvist brystkreft, en brøkdel av disse er menn. I tillegg får enkelte påvist arvelig genfeil som gir økt risiko for brystkreft. Nesten ni av ti som rammes av brystkreft, lever fortsatt fem år etter diagnose.

Å få en kreftdiagnose eller påvist mutasjon i brystkreftgener, kan oppleves dramatisk og truende. Mange føler seg ensomme, selv om de har både familie og venner rundt seg. Da kan det være til uvurderlig hjelp å dele erfaringer med noen i samme situasjon. Brystkreftforeningen tilbyr arenaer hvor du kan treffe andre som kan lytte med oppriktig innlevelse, fordi de selv har følt på kroppen hva det innebærer å være berørt av brystkreft.

## Om Brystkreftforeningen

Brystkreftforeningen ble etablert i 1992, og har 62 lokalforeninger i Norge. Foreningens formål er å hjelpe og støtte personer som enten har fått en brystkreftdiagnose eller fått vite at de er arvelig disponert for brystkreft.

Foreningens tilbud til sine medlemmer er:

- Likepersonstjeneste
- Opplysningsarbeid og veiledning gjennom kurs, samlinger og aktiviteter
- Medlemsbladet Athene
- Utgivelse av brosjyrer og filmer
- Påvirkningsarbeid overfor myndigheter og helsevesenet

Brystkreftforeningen og lokalforeningene arrangerer ulike kurs og samlinger i løpet av året. Oversikt over kursene finnes på Brystkreftforeningens hjemmesider, og arrangementene annonseres også i Athene. Det er også opprettet en egen landsdekkende gruppe for medlemmer under 40 år som arrangerer landssamling en gang i året. Du blir automatisk medlem hvis du er i denne aldersgruppen ved innmelding.

*Under 40 år? Bestill egen brosjyre for Brystkreftforeningen under 40.*



## Felles skjebne - felles trøst

En viktig del av Brystkreftforeningens virksomhet er likepersonsarbeidet. En likeperson er først og fremst et medmenneske som selv har vært berørt av brystkreft, og kan være en god støttespiller for deg. Alle likepersoner har signert et taushetsløfte.

Brystkreftforeningen tilbyr tre likepersonstjenester:

- **Besøktjenesten** tilbyr brystkreftberørte besøk og samtale på sykehuset/pasienthotellet, hjemmebesøk eller oppfølging per telefon
- **Kontakttelefonen** (02354) er en åpen linje for deg som har behov for å snakke med en likeperson eller har praktiske spørsmål relatert til brystkreft. Pårørende kan også ta kontakt. Alle som ringer inn kan være anonyme.
- **Selvhjelpsgrupper** består av fem til åtte personer som er i samme situasjon. Gruppene ledes av en igangsetter fra Brystkreftforeningen, deretter møtes gruppene på egenhånd.

*Pårørende? Bestill egen brosjyre eller se Brystkreftforeningens hjemmesider.*

*Brystkreftforeningens  
likepersonstjeneste  
Kontakt med andre som har  
vært berørt av brystkreft.*

# Behandling av brystkreft

Det finnes mange forskjellige typer brystkreft, og flere faktorer spiller inn når behandlingsopplegget planlegges. Det har ingen hensikt å sammenligne din behandling med andres. Behandlingen tilpasses deg, og bestemmes etter nasjonale retningslinjer. Kreftlegen forklarer deg hvordan behandlingen vil foregå. Ta gjerne med deg noen på sykehusbesøkene som støttespiller – to hoder husker bedre enn ett. Noter spørsmål og tanker som dukker opp mellom legebesøkene, de kan du ta opp på neste time.

Nesten alle brystkreftsvulster kan opereres bort. Hos noen fjernes hele brystet ved operasjon. Andre kan bevare deler av brystet fordi man kun fjerner kreftsvulsten og vevet omkring. Under operasjon kan kirurgen undersøke om kreftcellene har spredd seg til lymfeknuter i armhulen og om disse må fjernes.

Andre behandlingsmetoder er stråling, cellegift, hormonbehandling, antistoffbehandling og medisin som styrker benhelsen. I noen tilfeller vil legen anbefale behandling før operasjonen, som regel cellegift for å gjøre svulsten mindre og lettere å fjerne. Behandlingsmetodene kan ofte kombineres, og vurderes i hvert tilfelle.

De fleste behandlingsmetodene kan gi bivirkninger. Det er viktig at du får god informasjon fra legen din om dette, spør om det er noe du lurer på.

Det er ulike rutiner når det gjelder etterkontroll, men alle skal følges opp med årlig mammografi og legeundersøkelse i ti år. Det er lurt å avklare med behandlende kreftlege hvor kontroller skal foregå, og hva de skal inneholde.

## Brystproteser og silikoninnlegg

Hvis du har fjernet hele brystet, får du en midlertidig bomullsprotese på sykehuset som du kan legge inn i en vanlig BH. Bruk gjerne en myk sports-BH til operasjonssåret har grodd. Når du blir utskrevet får du en rekvisisjon på brystprotese som du leverer til protesehandleren.

Protesene er laget av silikon, finnes i ulike størrelser og fasonger, og tåler både salt- og klorvann. De kan legges løst i BHer, puttes i spesialsydd BHer med proteselomme eller klebes direkte på kroppen. Både proteser og BHer kan spesiallages om nødvendig. Det finnes også undertøy, bikini, badetøy og topper med spesialsydd lommer.

Hvis du har hatt brystbevarende operasjon, kan du ha behov for et silikoninnlegg som legges inn i brystholderen. Skallproteser finnes også i ulike størrelser og fasonger.

## Rekonstruksjon

Hvis du ønsker rekonstruksjon, er det flere måter å bygge opp et nytt bryst på. Hvilken metode som passer deg, avhenger av behandlingen du har gått gjennom.

Noen sykehus tilbyr primær rekonstruksjon, der brystet bygges opp igjen i samme inngrep som man fjerner kjertelvevet. Andre rådes til å vente en stund fra første operasjon til eventuell rekonstruksjon, såkalt sekundær rekonstruksjon.

For sekundær rekonstruksjon er det ventetid. Snakk med behandleren din for veiledning, vedkommende kan sette deg på venteliste. Hvis du ombestemmer deg eller ikke føler deg klar, kan du trekke deg fra ventelisten.

*For mer informasjon om rekonstruksjon anbefaler vi å lese vår egen informasjonsbrosjyre om dette.*

## Fysioterapi

Hvis du har svekket funksjonsevne kan behandling hos fysioterapeut være til god hjelp. Fysioterapeuten vil gi deg råd og veiledning om opptrening og bruk av armen. Hvis du er plaget av lymfødem (væskeansamling i armen) kan behandleren informere om behandlingshjelpemidler.

*Les mer om dette i brosjyren «Øvelser for brystkreftererte».*

## Rekvisisjoner

Du kan få støtte til eller dekket utgifter relatert til brystkreft. Rekvisisjon får du fra sykehuset eller fastlegen din. Brystkreftererte kan blant annet få støtte til:

- Parykk eller hodeplagg hvis du mister håret.
- Reiseutgifter i forbindelse med behandling.
- Brystprotese hvis du har fjernet hele eller deler av brystet.
- Reiseutgifter i forbindelse med anskaffelse av protese.
- Spesialsydd BH ved førstegangstilpasning av brystprotese.
- Fysioterapi ved svekket funksjonsevne.
- Kompresjonsstrømper og støttebandasjer ved lymfødem.

*For mer informasjon eller spørsmål, ta kontakt med sykehus, behandlende lege eller se oversikt på Brystkreftforeningens hjemmeside*

## Livet etter brystkreft

Etter en periode med hyppige legebesøk og tett oppfølging fra både pårørende og helsepersonell, kan det føles som du plutselig blir overlatt til deg selv etter endt behandling. Det kan komme litt brått på, og følelsene kan svinge fra ensomhet til glede over å være symptomfri.

Rehabilitering og oppfølging av brystkreftrammede er blant hjertesakene til Brystkreftforeningen. Hva den enkelte trenger i en rehabiliteringsfase, vil være individuelt. Noen opplever fysiske eller psykiske seneffekter og ettervirkninger. Mange har spørsmål knyttet til fysisk aktivitet, ernæring, arbeid/rettigheter, tretthet, seksualitet, følelsesmessige reaksjoner og mestring.

I første rekke er det fastlegen som kan hjelpe deg. Brystkreftforeningen gir informasjon om faglige tilbud og ressurser du kan benytte, og tilbyr egne kurs for brystkreftberørte. Foreningens likepersonstilbud kan også være til hjelp i denne perioden.

For medisinske spørsmål kan du ringe Kreftforeningens Kreftlinje på 800 57 338. Du kan også ta kontakt med kreftkoordinatoren i din kommune for tilbud og tjenester der du bor.

## Arv

Anslagsvis 5 prosent av kvinner som får brystkreft har en arvelig disposisjon. Menn kan også være bærere av og videreføre risikogener. Flere tilfeller av bryst- og eggstokkreft i nær familie kan være tegn på arvelig disposisjon. Noen risikogener er kjent (BRCA 1 og BRCA 2), mens andre kan være vanskelig å påvise. Utvikling av brystkreft i ung alder kan være en indikasjon på arvelig disposisjon. I slike tilfeller vil du få tilbud om genetisk veiledning.

Dersom du er bekymret for at det er arvelig kreft i din familie, kan du ta det opp med fastlegen din. Om det viser seg at du har økt risiko for brystkreft grunnet arv, vil du få tilbud om oppfølging og informasjon om forebyggende tiltak.

# Hvem kan bli medlem?

Alle som har fått en brystkreftdiagnose eller påvist mutasjon i brystkreftgener kan bli hovedmedlem. Vi tilbyr også støttemedlemskap til dem som engasjerer seg i brystkreftberørtes interesser, herunder pårørende, institusjoner, firmaer og helsepersonell.

Som medlem får du vårt medlemsblad Athene, som kommer ut fire ganger i året. Du får også tilbud om nyttige kurs og samlinger i regi av Brystkreftforeningen.

Ønsker du å være medlem hos oss, ber vi deg fylle ut kupongen, melde deg inn på våre nettsider [www.brystkreftforeningen.no](http://www.brystkreftforeningen.no) eller ringe oss på telefon 02066.

Vennligst oppgi lokalforening dersom du ønsker å tilhøre en av disse. Oversikt over lokalforeningene finner du på neste side. Lokalforeningene har faste møter som du får invitasjon til. De arrangerer temakvelder, treff og fysiske aktiviteter.

## Medlemskontingent

Medlemskontingent pr 2014:

Hovedmedlem: kr 200,-  
Støttemedlem: kr 100,-  
Firmamedlem: kr 300,-



# Oversikt lokalforeninger

Alta og omegn	Narvik
Asker og Bærum	Nedre Romerike
Aust-Agder	Nordfjord
Bergen	Nord Østerdal
Bodø og omegn	Notodden
Drammen	Odda og Omegn
Egersund og omegn	Oslo
Elverum	Oslo Groruddalen
Finnsnes	Rana og omegn
Follo	Ringerike og omegn
Fosen	Røros
Gjøvik og Toten	Sandnessjøen og omegn
Grenland	Sarpsborg og Fredrikstad
Halden	Sauda
Hallingdal	Sogn
Hamar	Stavanger
Hammerfest	Steinkjer og omegn
Harstad	Stjørdal
Haugaland	Stord
Indre Østfold	Sunnfjord
Kirkenes	Søre Sunnmøre
Kongsberg/Numedal	Tromsø og omegn
Kongsvinger	Trondheim
Kristiansand	Vesterålen
Kristiansund	Vestfold
Lillehammer	Voss og Kvam
Lofoten	Vågå
Molde og omegn	Ytre Namdal
Mosjøen og omegn	Øvre Romerike
Moss	Ålesund
Namsos og omegn	

## Jeg ønsker å bli medlem i Brystkreftforeningen

(Fyll ut med blokkbokstaver)

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Postnr./sted: \_\_\_\_\_

Tlf. dagtid: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Fødselsår: \_\_\_\_\_

### Kryss av for type medlemskap:

Hovedmedlem

Støttemedlem

Firmamedlem

Ønsket forening \_\_\_\_\_

*Se liste til venstre. Hvis du ikke oppgir navn på lokalforeningen du ønsker å tilhøre, vil du ikke bli tilknyttet en lokalforening.*

Jeg ønsker kun å få tilsendt Athene

*Kryss her hvis du kun ønsker å motta Athene, og ikke få invitasjoner til arrangementer i regi av lokalforeningen.*

Når Brystkreftforeningen har mottatt din innmelding, vil vi registrere ditt medlemskap og sende deg et velkomstbrev med en faktura på kontingent.

Klipp ut og send til: Brystkreftforeningen  
Postboks 4 Sentrum  
0101 Oslo

# BRYSTKREFTFORENINGEN

INTERESSE- OG LIKEPERSONSORGANISASJON

---

Hver dag får 8 personer diagnosen brystkreft i Norge. Brystkreftforeningen er en interesse- og likepersonnsorganisasjon for alle som er berørt av brystkreft.

Brystkreftforeningen jobber med å sikre at alle brystkreftberørte i Norge skal få en presis og rask diagnose, en individuelt tilpasset brystkreftbehandling og en god rehabiliteringsfase. Foreningen driver blant annet landsomfattende likepersonssarbeid, lokalforeninger og arrangerer nyttige kurs og samlinger. Brystkreftforeningen er assosiert medlem av Kreftforeningen og står sammen om Rosa sløyfe-aksjonen hver oktober.

Ønsker du å melde deg inn i Brystkreftforeningen eller har spørsmål om likepersonstjenesten, se [www.brystkreftforeningen.no](http://www.brystkreftforeningen.no). Våre likepersoner og tillitsvalgte i lokalforeningene tar også i mot nyinnmeldinger.

---

**BRYSTKREFTFORENINGEN** *Norwegian Breast Cancer Society*

Telefon: **+47 02066**

Kontakttelefon: **+47 02354**

E-post: **post@brystkreftforeningen.no**

Besøksadresse: Øvre Vollgt. 11 | 0158 Oslo

Postadresse: P.b. 4 Sentrum | 0101 Oslo

Internett: **www.brystkreftforeningen.no**

---

