



Malene har haft brystkræft **TO GANDE**

– I dag fokuserer
jeg kun
på det positive

Da Malene Hoppe i en ung alder blev ramt af brystkræft for anden gang, tog hun sit liv op til revision. Hun besluttede sig for at hjælpe andre kræftramte kvinder med forskellige tilbud, som hun selv manglede, da hun var syg.

Under DBO's årsmøde 2018 stod Malene Hoppe forventningsfuldt uden for døren ind til den sal, hvor alle deltagerne sad. Malene Hoppe havde ikke mulighed for at deltage i hele årsmødet, men hun var nødt til at se overrækkelsen af DBO's ærespris 2018. Den gik til Camilla Bille på Odense Universitetshospital, som er speciallæge i brystkirurgi og plastikkirurgi. Malene Hoppe er en af de kvinder, der havde indstillet Camilla Bille til prisen. Malene Hoppe fik sin anden brystkræftdiagnose i 2015 som 40-årig, og det var Camilla Bille, der overbragte budskabet om, at Malene havde kræft igen, og det var også hende, der halvandet år senere rekonstruerede Malene.

- Camilla Bille gav mig en rigtig god behandling, og hun er et af de mest fantastiske mennesker, jeg nogensinde har mødt. Hun er en god formidler og menneskekender, og jeg har aldrig følt, at jeg var et nummer i køen hos hende. Hendes empati og store hjerte gør hende til et forbillede for andre i det danske sygehusvæsen. Jeg er meget glad for, at det var hende, der rekonstruerede mig, men det største, hun gjorde for mig, var at tage sig tid til, at jeg kunne tage min dengang 8-årige datter Frederikke med ind til Camilla Bille, hvor hun i forbindelse med min rekonstruktion forklarede Frederikke, at man også kan

AF BRITT NØRBAK · FOTO: TIM KILDEBORG JENSEN OG PRIVAT

'Tak fordi du har reddet mors liv'

komme på sygehuset, fordi man skal 'pyntes', og ikke fordi man er syg. Det var vigtigt for Frederikke at få forklaret af min læge, at jeg ikke var syg igen, selv om jeg skulle på sygehuset. Frederikke havde et brev med til Camilla Bille, hvor hun havde skrevet: 'Tak fordi du har reddet mors liv'. Hun havde været så bange for, at jeg døde fra hende, siger Malene Hoppe. Kun denne ene gang i det lange interview tager hun en dyb indånding, før hun fortæller videre.

DET MÅ VÆRE EN FEJL!

Malene Hoppe mærkede en knude i venstre bryst i 2013. Det var selvfølgelig weekend, som derefter føltes meget lang, og mandag morgen kontaktede hun sin læge. Lægen mente, at det kun var noget hormonelt, men for en sikkerheds skyld blev Malene henvist til en kræftpakke. Da hun fik foretaget en biopsi, kom der mælk ud af knuden. Malene tænkte, at hun længe havde haft mælk i brystet, selv om datteren Frederikke nu var fire år, så måske var det bare derfor, der var en knude. Prøverne viste i første omgang heller ingen tegn på kræft.

Kort om Malene Hoppe

Alder: 43 år

Civilstatus: Mor til Frederikke på 9 år og kæreste med Svenne gennem de sidste 13 år

Job: Uddannet inden for den grafiske branche og har tidligere arbejdet som salgs- og indkøbskoordinator og skolesekretær, før hun blev iværksætter med Stay Female

By: Skårup på Fyn

Diagnoseår: 2013 og 2015

Læs mere på: stayfemale.dk og facebook.com/Stay-Female-1397958197170113/



Optegning før operationen.

- Men så voksede knuden, og jeg tog til læge igen. Denne gang blev der også bestilt en MR-scanning. Jeg fik svar på Brystkirurgisk Center på Odense Universitetshospital, hvor de ikke kunne se kræft i brystet, men lægen ville dog have knuden og lymfeknuderne fjernet. Da jeg var ung, og de foregående prøver intet havde vist, og der var kommet mælk ud af knuden, var jeg rimelig rolig, og det var jo bare en lille operation, fortæller Malene. Hun

havde sin kæreste Svenne med, da hun skulle have svar på prøven.

- Der var en sygeplejerske i rummet sammen med lægen, og det tolkede jeg som et dårligt tegn. Da jeg fik at vide, at der var fundet to små kræftknuder under mælkekirtlen, og at der var kræft i lymferne, var min første reaktion, at det måtte være en fejl! Derefter tænkte jeg, om jeg mon skulle dø nu, og hvad der ville ske med vores datter, siger Malene. Hendes brystkræfttype var en hurtigvoksende HER2-positiv, og da der var spredning til 29 af 43 lymfeknuder, fik hun udover en brystbevarende operation også 33 strålebehandlinger og otte gange kemoterapi.

- Jeg fik kemo og stråler samtidigt, fordi der var kræft i så mange lymfer. Jeg blev slet ikke dårlig af kemoterapien, men jeg fik lidt stråleskade på lungen med efterfølgende hoste og en enkelt dag med ondt i knæ og fødder. Vi fortalte Frederikke,



Efter operationen.

at jeg havde kræft, fordi jeg snart ville blive skaldet af kemobehandlingen, men hendes børnehaven var rigtig god til at klare situationen. Vi var i øvrigt tre unge mødre i den børnehaven, der havde brystkræft på samme tid, udtaler Malene.

FIK OGSÅ FJERNET DET RASKE BRYST

Fordi Malenes farmor og farmoderens to søstre har haft brystkræft, og Malenes far har haft prostatakræft, blev det undersøgt, om Malene har en arvelig form for brystkræft. Det har hun ikke. Hun er ikke BRCA-positiv. Da hun var færdigbehandlet for brystkræft, vendte hun tilbage til sit arbejde som skolesekretær, men i sommeren 2015 fik hun et lokalt tilbagefald.

- Frederikke sagde to dage i træk, at det så ud som om, at jeg havde spildt på min trøje. Da jeg for anden aften i træk skiftede trøje, opdagede jeg, at det var min venstre brystvorte, der væskede. Jeg kon-

taktede min læge og fik en henvisning til en MR-scanning. Den viste ingenting, men for en sikkerheds skyld skulle jeg også have en mammografi og en ultralydsscanning ugen efter. Ultralyden viste, at det så ud som om, at der var kræft to steder i venstre bryst. Det var simpelthen for mærkeligt, så der peb jeg altså lidt, siger Malene. Biopsien viste forstadier til kræft i brystet, og derfor skulle brystet denne gang bortopereres. Da Malene havde fået så meget behandling under sit første brystkræftforløb, skulle hun under sit andet brystkræftforløb ikke have efterbehandling, og det blev vurderet, at grunden til, at hun havde fået kræft igen, var fordi det hele ikke var blevet fjernet første gang.

- Nu bekymrede jeg mig om det højre bryst, fordi der havde været kræft to gange i det venstre. Jeg ville ikke have kræft en tredje gang! Så i september 2015 fik jeg fjernet det syge venstre bryst, og i oktober 2015 fik jeg efter eget ønske

forebyggende fjernet det raske højre bryst. Camilla Bille mente, at der skulle gå to år, før jeg kunne blive rekonstrueret, men efter halvandet år kontaktede jeg hende og bad om at blive rekonstrueret i 2017, og det sagde hun ja til.

LIVET FØLTES SKRØBELIGT

Malene er meget selvstændig, også når hun bliver syg. Under sine sygdomsforløb fandt hun med egne ord et ekstra gear. Da hun var sygemeldt, ville hun selv handle ind og lave mad til familien, selv om hun var træt og slidt. Hun forsøgte hele tiden at være positiv, men hun havde naturligvis behov for støtte. Derfor betød det meget for hende, at hendes mor var indlagt sammen med hende på hospitalet. Hendes kammerat Lars tog med til kemobehandlingerne og var god til at holde hende med selskab. Hendes kæreste var en god far for Frederikke, men det var naturligvis et chok for ham, at Malene blev syg.

Efter første operation.



I stedet for at se problemer har Malene forsøgt at se udfordringer, som skulle løses. Hun har startet et firma, der henvender sig til kvindelige kræftpatienter. I begyndelsen var det målrettet yngre kvinder, men efter kort tid fandt Malene ud af, at ældre kvinder også efterspurgte hendes tilbud. Sammen med veninden Kristine Ebbesen, der er kosmetiker og stylecoach, stiftede Malene 'Stay Female', hvor de sammen med linergist Nina Lammers tager ud og holder foredrag. Malene fortæller om at være ramt af brystkræft to gange og efterfølgende blive rekonstrueret. Kristine Ebbesen fortæller om hudprodukter, der er målrettet sart og beskadiget hud, og Nina Lammers fortæller om sine erfaringer med at tatovere øjenbryn og 3D-brystvorter.

- Da jeg fik min anden brystkræftdiagnose, tog jeg mit liv op til revision. Livet føltes skrøbeligt, og selv om jeg var glad for mit arbejde som skolesekretær, ville jeg hellere noget andet. Jeg ville lave workshops for kvinder, hvor jeg udover at fortælle om mit forløb også giver tips til de forskellige produkter, jeg benyttede, da jeg fik behandling. Jeg gik ikke med paryk, og jeg ville ikke gå med turban eller nathuer. Udvalget af smart hovedbeklædning til kræftpatienter er ikke særlig stort i Danmark. Jeg købte derfor kasketter i USA, hvor man

kan få alle mulige slags, hvor der stikker 'hår' ud, hvis det er det, man ønsker. Når jeg fik kemo, spurgte andre kvinder mig, hvor jeg havde de kasketter fra. Jeg oplevede også, at min hud i ansigtet blev mega tør – nok på grund af Taxotere og senere Herceptin. Jeg slog ud som en teenager. Jeg forsøgte alle mulige produkter fra apoteket og Matas og Magasin, men intet hjalp. Jeg havde brug for råd og vejledning om produkter uden parfume og parabener, men det var svært at finde. Jeg googlede mig frem til nogle produkter fra Island. De produkter hjalp min hud, og jeg bruger dem stadig. Efterfølgende fandt jeg i fællesskab med Kristine også produkter til håret, fødder og negle, som hjalp mig. Den viden får kvinderne på vores workshops, for selv om man har brystkræft, vil man gerne bevare sin kvindelighed og føle sig pæn og godt tilpas på trods af bivirkningerne, smiler Malene.

BETALTE SELV FOR NYE ØJENBRYN

Stay Female har holdt foredrag i næsten alle DBO's lokalkredse. I løbet af foredraget svarer Malene gerne på spørgsmål, hun viser fotos fra sine to kræftforløb og den efterfølgende rekonstruktion, og hun viser også gerne 'det færdige resultat' – selve brysterne.

- De spørgsmål, jeg oftest får fra andre brystkræftpatienter er, om jeg ikke var meget ked af det, da jeg var syg, men også hvad der skete med mine øjenbryn, og om jeg tog på af kræftbehandlingen. Der er mange spørgsmål om udseendet, og det bekræfter mig i, at det er noget, vi skal have fokus på. Der er meget, jeg gerne vil sætte fokus på, for jeg synes, at der er for få muligheder til de kræftsige. Hvorfor får vi fx ikke refunderet det beløb, vi bruger på at få tatoveret øjenbryn? Jeg måtte selv betale, og jeg ville gerne have kunnet bruge nogle af de penge, der kun kan gå til køb af paryk, til at betale for at få tatoveret øjenbryn. Jeg ville også gerne have været på et træningshold med jævnaldrende, da jeg fik kemo. Den yngste på holdet var min gamle husgerningslærer! Det er svært at være ung med kræft, og vi skal have nogle lidt andre tilbud end de ældre kræfttramte, siger Malene og fortsætter:

- På vores workshops behandler vi ikke deltagere som patienter, men de bliver opdelt i grupper for enten yngre kræfttramte, ældre kræfttramte eller kronisk syge, og de må meget gerne tage en veninde eller en pårørende med. Det handler om, hvad de har det bedst med, understreger Malene. Hun har det selv bedst med at fokusere på det positive.

- Jeg vil da helst have været kræft foruden, men sygdommen har også ført noget positivt med sig. Jeg bruger ikke længere tid på de samme småting. Jeg lægger fx mere mærke til, hvordan roserne dufter, og jeg nyder at se, hvor glad min datter Frederikke er, når vi bare er sammen.

Et kig på apps til brystkræftpatienter



Som omtalt i artiklen på s. 6-7, er der kommet en ny app til brystkræftpatienter, der hedder Bone@BC. Generelt gør mange af os brug af apps i hverdagen i mange forskellige sammenhænge. Der findes adskillige apps til brystkræftpatienter, både danske og udenlandske – og flere er på vej. DBO og DBObladet anbefaler ikke nogen specifik app, men da det kan være lidt af en jungle at lede efter apps, har vi valgt at omtale tre andre apps, som vi også er bekendt med.

Liv med Kræft
www.cancer.dk/hjælp-viden/app/

Kræftens Bekæmpelse har lavet en app, der i en tidligere version vandt to internationale priser for at være nyskabende, brugerorienteret og godt udført. Appen er let at anvende, og der er mange gode elementer til at holde styr på forløbet både før under og efter kræftbehandling.

Specielt er notesbogen et godt værktøj til at registrere de lyspunkter, der er undervejs samt eventuelle bivirkninger eller senfølger, der kan opstå af kræftbehandlingen.

Appen er gratis og kan hentes i App Store og Google Play.

EmotionSpace
www.emotionspace.dk

Denne app er målrettet dem, der har brystkræft med spredning. Appen er udviklet af medicinalfirmaet Pfizer med hjælp fra kvinder, der har brystkræft med spredning. Her handler det meget om støtte til den situation, man står i samt at kunne finde ligesindede, der kan danne netværk med. Specielt er den lette ikonbaserede brugerflade med til at gøre appen tiltalende. Der kan eksempelvis gives udtryk for den stemning, du er i, hvorefter der gives forskellige forslag til at komme videre.

Appen er gratis og kan hentes i App Store og Google Play.

Untire
www.untire.me

Denne app findes indtil videre kun på engelsk, men da den omhandler et vigtigt problemområde, den cancerrelaterede træthed/fatigue, er den valgt som et eksempel på, at der også laves gode apps i udlandet.

Cancer-Related Fatigue (CRF) er en af de mest almindelige følger af kræftbehandling. Denne app er målrettet udviklet til at give støtte og idéer til at arbejde med den cancerrelaterede træthed ved hjælp af forskellige tiltag som mindfulness og positiv tænkning. Appen giver adgang til et samlet program, der indeholder forslag til daglige øvelser, læring og livsstilsforslag, der ved hjælp af ugentlige målinger samler et overblik over den aktuelle status og udvikling på energiniveauet. Som bruger kan man opnå indsigt i, hvordan adfærd, tanker og symptomer kan influere på CRF. Det giver mulighed for at finde mønstre og derved mulighed for at ændre egen adfærd for at øge energiniveau og livskvalitet.

Untire kan testes i en gratis prøveperiode, men ønsker du fuld adgang til appen, koster det fra kr. 7,- for en uges adgang til kr. 185,- for et års adgang.

AF EVA BUNDESEN