

VÄGEN TILLBAKA

Att berätta sin historia hjälper män med prostatacancer

De träffas på Brännö med målet att samla kraft och få tillbaka livsglädjen. Utbyta erfarenheter. Tömma ut skiten. En samling män med ett gemensamt – prostatacancer.

Vi sitter i ett samlingsrum på pensionat Baggen. Det är sista dagen av fyra för gänget tillsammans. Den milda höstsolen strålar in genom fönstren. Värmen männen emellan går inte att ta miste på.

– Fantastiska dagar, vi har lärt mycket av varandra. Att prata med andra med cancer är mitt bästa stöd hittills, säger Ingvar Waltersson, ynglingen i sällskapet med sina 53 år, och får nickande instämmande från de andra.

Kursledaren och psykoterapeuten Stig Dahlgren berättar om en samling ganska tillknäppta män i början, som nu pratar helt öppet. Någon vill vara anonym men ger ändå sin bild av livet med cancer. Någon får också gå och vila emellanåt när tröttheten sätter in.

– Här finns så mycket samlad erfarenhet att man baxnar. En tanke har slagit mig. Alla här är så duktiga och till för andra. De har inte tänkt tillräckligt mycket på sig själva. Det är dags nu.

VAR OCH EN HAR FÅTT BERÄTTA sin historia i detalj. Massage, spontant målande, diskussion om krishantering och vägar till livskvalitet, är programpunkter som också ingått under temadagarna. De är till största delen finansierade av CTRF, Cancer & trafikskadades riksförbund.

– Alla får vädra sin ångest – man måste tömma spannen innan man kan fylla på nytt – först då går det att få tillbaka livsglädjen, säger Stig, som själv varit drabbad av två andra cancerformer.

Bara själva ordet sätter skräck, även hos läkarna själva – de pratar om tumörerna, menar Alfino Scalia Carlson. Dagarna på Brännö har gett honom en insikt och förmåga att se sig själv.

– Jag har haft ett galler framför mig, inser Alfino.

MYTEN ÄR ATT MÄN SKA KLARA SIG SJÄLVA – ”nu pratar vi inte mer om det” är en väldigt vanlig fras, förklarar männen samstämmigt.

– Dessutom slår prostatacancer mot manligheten – det är ett faktum. Den sitter ju under bältet. Och det gör det inte lättare att prata om, menar Ingvar Waltersson.

Sexologen som varit med och pratat var en stor hjälp. Även om potensen saknas, ibland tillfälligt, ibland permanent, kan man tillfredsställa kvinnan ändå, och någon målade upp en bild av två stora händer och en mun.

– Operationen tar bort förmågan men inte lusten – där får jag ge en eloge till min läkare, säger Anders Wall, ordförande i patient-

föreningen Proliv väst, där också flera av de andra deltagarna är aktiva.

Åldermannen i gänget, Rolf Helgesson, 86 år, känner sig lyckligt lottad som drabbats av sin cancer sent i livet.

– Den håller sig i schack. Jag spelar golf, badar bastu och har också ett fungerande sexliv, berättar Rolf leende med sin milda stämma.

KARL-EGON LINDSTRÖM PEKAR PÅ SITT BLÅA band på bröstet, motsvarigheten till kvinnornas rosa band.

– Vi som har prostatacancer behöver få mer uppmärksamhet.

För fem år sedan fick han domen av läkaren: ”ta tillvara på livet, du har sex månader kvar att leva”.

– Det var frugan som ville ha ett klart besked. Men jag sa att ”det här ska jag överleva”. Och här är jag ännu, ler Karl-Egon, som upplever att han under resans gång blivit mycket mer öppen.

Han betonar också vikten av att ha med de anhöriga så mycket som möjligt. De fattar mycket bättre när patienten själv kanske är i chocktillstånd. Och att fyra öron hör bättre än två kan de flesta i rummet skriva under på.

”Våga lyssna” är en annan uppmaning till omgivningen. Och bra karl reder inte sig själv.

– Jag har en kurator jag träffar regelbundet som har stor betydelse, säger Lars Leffler. Och de här diskussionerna har gett mig jättemycket.

DET BÖRJAR NÄRMA SIG LUNCHTID och det är strax dags för männen att bryta upp och skiljas. Stämningen är näst intill munter och det skämtas hit och dit. Kontakter ska hållas och var och en har tagit ett beslut på att höja sin livsglädje. En ”uppföljare” i gruppen ska höra av sig och kolla hur det går.

– Nu handlar det om att ta tillvara det viktiga i livet. Det här har gett livskvalitet. Det är så det flödar, säger Bengt Göran Roskvist.

HÅKAN BJÄRSDAL

031-62 44 34 hakan.bjarsdal@gp.se

FAKTA

Vanligare än bröstcancer

■ Varje dag får drygt 25 män i Sverige beskedet att de har prostatacancer. Varje år dör runt 2 500 män i sjukdomen. Detta kan jämföras med att cirka 1 500 kvinnor dör varje år i bröstcancer.

Bättre livskvalitet

■ Proliv är en patientförening för prostatacancer med 5 000 medlemmar. Målet är att ge så bra livskvalitet som möjligt och ett förlängt liv. Genom att samtala med andra förstår man och kan hantera sjukdomen bättre.

■ www.proliv.com

Här finns informationen

■ Information om prostatacancer finns på flera webbplatsar. Här är några:

■ Cancerfonden Prostatacancer, Prata prostata, Karolinska sjukhuset – Tema prostatacancer, Prostatacancer.nu, Cancer.nu, Doktor Per Ahlströms hemsida, Lars Göran Pärletuns hemsida, www.ctrf.se.

■ Info om nya kurser finns på www.livslust.net



ALLT VÄDRAS UT. Inga ämnen är tabu. Alla får berätta sin historia och stöd, råd och gemensamma

En fruktansvärd väntan

”Jag är ju drygt 50, det kanske är lite gubbsjuka”. Så gick Ingvar Walterssons tankar när han tog psa-prov på urologen i våras. Men prostatacancer – det fanns inte på kartan.

Han hade känt lite sveda när han kissade och visst var det många droppar att ”skaka av” ibland. När han satt i väntrummet funderade Ingvar också på att det var så många kvinnor där.

– Jag minns att jag tänkte, ”vad är det för mesiga gubbar som har frun med sig?”

Två veckor senare fick han veta att psa-värdet inte såg så bra ut, det var 20 och det borde inte varit över två fick han veta. Nu blev Ingvar kontrollerad direkt.

– Läkaren kände med fingret på prostatan via ändtarmen och den vägen gjorde man också ultraljud och biopsi, vilket betyder att det plockas ut cellprover med en nål.

Sen fick Ingvar åka hem. Och nu blev det

tre veckors väntan på ett besked. ”Det var en fruktansvärd tid där tankarna bara malde i huvudet”. När det var dags att besöka urologen igen och få veta sanningen hade Ingvar hustrun med sig. Nu kändes just det helt rätt.

Beskedet blev det som Ingvar någonstans fruktat – det fanns cancer i proverna.

– Jag var lite förberedd, läkaren hade känt en förhårdnad i prostatan. Men det är ändå psykiskt fruktansvärt att få ett cancerbesked.

Det var ingen ”snäll” variant, men heller ingen riktigt ”elak” fick han veta. Nu följde remiss till skelettröntgen för att se om cancer hade spritt sig det. Ny väntan och oro.

Men beskedet var positivt – ingen spridning. Nästa koll blev lymfkörtlar som plockades ut för att avgöra eventuell spridning. Också det beskedet var positivt.

– Det var ingen spridd cancer – det finns en väg ut. Det var otroligt viktigt att få höra,

”Jag har fått svettningar och frossbrytningar, precis som en kvinna i övergångsåldern”



erfarenheter ger nya krafter för gruppen.

Bilder: PETER CLAESSON

på besked

säger Ingvar när han minns tillbaka där vi sitter i höstsolen på Brännö.

Men det var cancer i en stor del av prostatan.

– Är läkarna de minsta osäkra på om den trängt igenom kapseln så väljer man att stråla i stället för att operera. Så blev det i mitt fall.

Innan dess så får Ingvar en hormonbehandling i några omgångar, en behandling som stoppar kroppens egen produktion av testosteron, det manliga könshormonet. Behandlingen ska krympa prostatan innan strålningen sätts igång.

– Det sätter allt i obalans. Jag har fått svettningar och frossbrytningar, precis som en kvinna i övergångsåldern, förklarar Ingvar och kan inte annat än småle åt eländet.

När han mådde som sämst i somras träffade Ingvar och hans fru en läkare på Sahlgrenska som tog sig tid och kunde ge svar på precis allt.

– Sedan dess har jag kunnat leva med det, förklarar Ingvar. Jag har alltihop i ett fack brevid mig – inte inne i mig hela tiden.

På vägen dit erkänner han att hustrun har



fått ta emot mycket. "Efter några veckor var hon ganska trött på allt mitt åltande".

Läkaren blev räddningen för Ingvar, annars tycker han att vårdapparaten saknar resurser för att ge ett psykiskt stöd. Långt om länge blev en kurator en hjälp med samtal – "men

behovet är omätligt". Även de anhöriga behöver mycket stöd, menar Ingvar.

Som van internetanvändare har han hittat massor av kunskap om cancer på nätet. Men han ger rådet att håll sig till de säkra sidorna, som information från sjukhusen,

Träning för stånd

Erektion. Stånd. Ofta ett stort problem för den som behandlas för prostatacancer. Men det går att träna upp den.

– Sluta pippa när jag är 60? Nääeh min själ att jag skulle gå med på det, säger Bengt Göran Roskvist, 64 år, på sin mustiga skånska och spanner blicken i mig.

Vi sitter i matsalen på pensionat Baggen på Brännö där han och de andra i gruppen av "prostatamän" samlats i fyra dagar för utbyta erfarenheter och stärka varandra.

Bengt Göran berättar sin historia. Det började också med ett psa-prov som visade att det inte stod rätt till. Sommaren 2004 fick han beskedet att det var en ganska aggressiv variant av prostatacancer.

– Där, under den långa väntetiden, ändrades livet. Men jag var lyckligt lotad, den upptäcktes någotsånär i tid, det var möjligt att operera.

Han var förvarnad att det kunde bli problem med potensen efter operationen, fast var ändå inte riktigt beredd.

– Men jag gav mig fanken på att det skulle fungera och jag hade hustrun med mig. Jag använde både sprutor och de piller som finns och så småningom började det rycka lite därnere. Det blir ju som vilken träning som helst.

– Det hade varit synd att inte ge sig själv chansen, menar Bengt Göran.

Under de här åren har hans hustru också drabbats, av bröstcancer. Fast hon tacklar inte den riktigt på samma som Bengt Göran gör med sin sjukdom.

– Hon tycker att jag snackar alldeles för mycket, skrattar han. Men var och en har sitt sätt. Jag håller upp min trygghet, och håller borta ångesten, genom att snacka.

Att lära sig leva med cancer ser han som det viktiga, fast oron finns där alltid inför varje provtagning. Han tror också att vi blir hänvisade mer och mer till oss själva med vår sjukdom.

– Jag minns vad kirurgen sa, klart och tydligt: "nu är det så här med det medicinska och det ska jag ta hand om. Men dina känslor och allt sådant – då får du vända dig till andra i samma situation".

"Sluta pippa när jag är 60? Nääeh min själ att jag skulle gå med på det."

HÅKAN BJÄRSDAL

031-62 44 34 hakan.bjarsdal@gp.se

LIVETS STRÖM. Livet ska levas här och nu. Det är Ingvar Walterssons målsättning och dagarna på Brännö med andra män med prostatacancer har gett kraft. Här i samtal med Bengt Göran Roskvist.

Socialstyrelsen och Cancerfonden.

– Det finns en del privata sidor som i alla fall jag inte borde gått in på. Läsnigen där har bara gett mig ångest.

När Ingvar fick sitt cancerbesked var han precis på väg tillbaka efter flera år av utbrändhet.

– Jag däckade ju och hade inget att sätta emot. Säkert hade jag haft ett nedsatt immunförsvar under lång tid som kanske haft betydelse för cancer.

Det var stort intresse för Ingvars hälsoläge från släktingar och vänner i början undersökningarna. Så småningom blev det tystare.

– Men man behöver stödet hela tiden. Så var inte rädda för att höra av er, är hans uppmaning.

HÅKAN BJÄRSDAL

031-62 44 34 hakan.bjarsdal@gp.se