



REDAKTÖR: Lotta Frithiof
Tel: 018-478 12 77 E-post: leva@unt.se
Adress: Box 36, 751 03 Uppsala

CANCERVÅRD. Bröstcancer behöver inte innebära sängliggande, sjukskrivning och en allomfattande trötthet. Lena Widh från Uppsala har tack vare yoga, en stark livsgnista och att hon klarat sig från svåra biverkningar jobbat genom hela sin sjukdomstid.

Yogan gav henne kraft mot cancer

I ETT NEDSLÄCKT konferensrum på Akademiska sjukhuset står bord och stolar uppstaplade längs väggarna tillsammans med några dataskärmar och en framkallningsmaskin för röntgenbilder. På golvet ligger ett tiotal personer, täckta av mjuka filtar. De är försänkta i djup avslappning, omedvetna om världen runt omkring: mjuka steg från landstingsfötter i korridoren utanför, en harkling från yogaläraren som sitter längst bak i rummet och iakttar dem. De har alla en sak gemensamt: de är cancerpatienter som för en stund får vila från krämpor och virvlande tankar.

En av kvinnorna på golvet, precis under fönstret, är 52-åriga Lena Widh som för några månader sedan skulle fira att operationen var över. Champagnen var köpt och hon skulle bara gå på ett sista besök på sjukhuset för att få beskedet att knölen hon för säkerhets skull hade fått bortopererad ur bröstet tre veckor tidigare inte var cancer. Då kom beskedet.

– Jag hade börjat tro att det inte var något, men det var bröstcancer och en två centimeter stor tumör hade tagits ur mitt vänstra bröst, berättar Lena Widh som fick veta att en tuff behandling skulle följa med sex omgångar cytostatika, cellgifter, följt av 25 strålbekämpningar och sedan fem års behandling med hormontabletter.

En vardag långt från vad hon hade förväntat sig drygt två månader tidigare på den mammografi som är ru-



Text: Johanna Stenius
leva@unt.se



Foto: Pernilla Sjöholm

BILDSPEL
unt.se/leva
Se ännu fler bilder.

tinundersökning för kvinnor mellan 40 och 69 år.

Lena Widh utstrålar livsglädje och energi när vi någon vecka efter yogan träffar henne hemma i den ljusa lägenheten i Stabby. Hon har just målat naglarna och senare i eftermiddag ska hon cykla ut till kolonilotten i Husbyborg, där hon och sambon Villy tillbringat ungefär halva året tillsammans med hunden Tammy, en blandras som de adopterat från Irland. Att hon är mitt i sin cancerbehandling och samma morgon har varit på sjukhuset och fått sin fjortonde strålbekämpning på ett par veckor är svårt att förstå.

– Visst blir jag trött men jag försöker att göra saker jag mår bra av, säger Lena Widh.

HON HAR HAFT TUREN att ha mycket förstående arbetsgivare, som bland annat har kunnat erbjuda flexibla arbetstider. Hon har kunnat jobba halvtid under hela sjukdomstiden, något hon är glad över att ha orkat. – Jag tror inte att det är många som orkar jobba under en cytostatikabehandling men jag fick inte så många av de biverkningar jag var så rädd för, till exempel illamående.

Att gå till den första cytostatikabehandlingen på luciadagen kändes som att gå till sin egen avrättning och allt kändes överklagt.

– Jag satt och grät i väntrummet, det kändes som science fiction. Hela kroppen sa jag vill inte, jag vill inte göra detta. Men jag fick ett mycket professionellt bemötande, behandlingen tog lite mer än en timme. Jag äkte hem och väntade på det hemiska illamåendet men det kom inte.

Dagen efter var hon tillbaka på jobbet. Kliande blåsar på kroppen och ett ständigt sug efter något att äta (en biverkning av de kortisonpiller som hon



YOGA FÖR CANCERPATIENTER. Lena Widh har haft bröstcancer och hittar varje

vecka stort stöd och mycket energi i projektet "Rehabilitering med samtal och yoga i grupp".



LEVER SOM VANLIGT. Lena Widh i sin oas, kolonilotten i Husbyborg.

ät i samband med behandlingen) var de mest påtagliga symtomen, som ändå gick att leva med. Och håret som föll av.

– Man såg ut som en struts med lite fjun upptill och jag kunde inte låta bli att skratta när jag såg mig själv i spegeln. Jag var tidigt och provade ut en peruk fast sedan har jag aldrig använt den. Men det kändes viktigt att göra det för min egen skull, i fall att. På jobbet har jag haft sja, mest för att skona folk omkring mig. Det blir också kallt om huvudet utan hår.

Vid första läkarbesöket på onkolog-

mottagningen fick Lena Widh några broschyrer. Ur dem valde hon ut och anmälde sig till några aktiviteter för cancerpatienter, bland annat projektet "Rehabilitering med samtal och yoga i grupp". Något som skulle bli ganska omvälvande.

Det var så hon hamnade i konferensrummet på andra våningen, där gruppen tillsammans blir smidigare för varje vecka med hjälp av anpassade rörelser, andningsövningar och avslappning.

– Jag visste inte riktigt vad yoga var, jag tänkte att det var något mystiskt från Indien men varför inte prova nu då när möjligheten finns?

Men de två yogatimmarna varje onsdag har blivit enormt betydelsefulla för henne och hon har inte missat en enda gång.

– Jag är glad att jag började så tidigt för nu när kroppen är stel efter behandlingarna har jag stor användning för övningarna och brukar göra dem hemma.

HON LYFTER FRAM en stor fördel med just yoga, att den kan anpassas efter den egna kroppen vilket gör att alla kan tillgodogöra sig den och ingen behöver jämföra sig med någon annan. I gruppsamtalen, som efter yogan alltid präglas av en varm och kamratlig stämning, förstod Lena för första gången på riktigt att man kan få återfall i sin cancer och hur man i så fall kan förhålla sig till det.

– Jag får svar på existentiella frågor jag själv inte har tänkt på tidigare. Efter en tid upptäckte jag att ju mer

man vet, desto tryggare blir man.

Samtalen har gett möjlighet till eftertanke, en chans att stanna upp och känna efter längs vägen genom alla behandlingar.

LENA WIDH VILL GÄRNA förmedla att en bröstcancerdiagnos inte behöver innebära att livet tar slut. Hon har aldrig trott att hon inte ska bli frisk. – På SVT såg jag ett program där de sa att bröstcancer är den värsta sjukdom som kan hända en kvinna. Men det är det INTE. Bröstcancer är i dag en sjukdom med mycket bra prognos.

"Jag får svar på existentiella frågor jag själv inte har tänkt på tidigare."
Lena Widh

Jag försöker alltid väga det negativa till positivt och det har varit en bra väg för mig genom det här.

MEN HON ÄR MEDVETEN om att många reaktioner på sjukdomen kan komma efter att behandlingen är avslutad.

– Allt går så fort, man hinner inte förstå vad som händer. Det är nu man börjar känna sig trött, när omgivningen snart förväntar sig att det ska vara över, att jag ska vara frisk nu. Därför är jag glad att jag har gått på yogan och samtalen som har förberett mig på hur det kan bli.

Initiativtagaren dog själv i bröstcancer

Vägen sedan starten av projektet "Rehabilitering med samtal och yoga i grupp" har varit lång och känslöfylld och betytt mycket för många av patienterna. Nu har en av initiativtagarna vunnit priset "Årets bröstvän".

Det började 2005 när Ann Sönnebo, en vän till Ann-Charlotte Pellettieri, psykoterapeut och ledare för yogaprojektet, utbildade sig till yogalärare. Hon behövde en grupp att leda, och projektet blev ett faktum. Yogan är speciellt anpassad för cancersjuka med rörelser som ska öka både det kroppsliga och det själsliga välbefinnandet.

– Eftersom det blev så uppskat-

tat så fortsatte vi, berättar Ann-Charlotte Pellettieri.

Drygt ett år senare avled Ann Sönnebo själv i bröstcancer. Ann-Charlotte lovade henne att hon skulle fortsätta att driva yogaprojektet.

– Ann Sönnebo var så varm, empatisk och alltid glad. Hon kunde vända mörkt till ljus och det var svårt att förstå att sjukdomen skulle vinna över henne, säger Ann-Charlotte Pellettieri.

DET LJUS SOM Ann Sönnebo spred ligger fortfarande kvar över de i dag fem yogagrupperna som innefattar 50 patienter i veckan. De utövar yoga tillsammans och deltar sedan i gruppsamtal som

handlar om allt från döden till den senaste forskningen.

– I fortsättningsgrupperna får patienterna skriva lappar med önskemål på samtalsämnen. Det finns mycket existentiella frågor om livet och döden när man lever med en cancersjukdom. Vi försöker avdramatisera döden och pratar mycket om varför den är så tabubelagd. Vi jobbar också mycket med att synliggöra det friska hos patienten.

I grupperna blandas patienter med olika typer av cancer, även om det finns två specialgrupper: en "ungdomsgrupp" och en grupp med enbart män med prostatacancer.

– Blandgrupperna består till 60



AVSLAPPNING. Yogaläraren Elahe Sadeghzadeh under djupavslappningen.



ÖVNINGAR. Yogatimmarna är betydelsefulla för Lena Widh som har stor hjälp av övningarna även hemma.



STRÅLNING. Fem minuter, näst intill varje dag i maj, får Lena Widh strålningsbehandling efter sin bröstcancer. Onkologisjuksköterskorna Ulla-Britt Andersen och Helena Blomster ställer in strålarna efter utritade kryss på hennes kropp.

FAKTA

1 500 har deltagit

"Rehabilitering med samtal och yoga i grupp" är ett projekt för kvinnor och män med cancer som kan fungera som hjälp och stöd för att hantera bland annat värk, stelhet, sömnsvårigheter, ångest och existentiella funderingar och det har visat sig vara mycket effektivt för de flesta cancerpatienter.

Programmet har funnits sedan 2006 och närmare 1 500 personer har hittills deltagit i kurserna. Många återkommer för fler omgångar. En övervägande majoritet av deltagarna märker att kombinationen av utöva yoga och samtala i grupp hjälper dem att hantera den oro och ångest som kan uppstå i samband med besked, behandling och livet därefter.

Projektledare är Ann-Charlotte Pellettieri och ställföreträdande projektledare är Karolina Schultz Danielsson.

Mer om projektet:
www.akademiska.se/rehabilitering

Johanna Stenius
leva@unt.se



"Jag är glad att jag började så tidigt för nu när kroppen är stel efter behandlingarna har jag stor användning för övningarna."

Lena Widh

