

Vi paddlar för att överleva

Vad har drakbåtspaddling med cancer att göra? Jo, träningsformen är bra för kvinnor som behandlats för bröstcancer.

Sverige har ett rosa lag. Deras främsta mål är inte att vinna medaljer, utan att finnas till för varandra.

– Vi är alla redan vinnare, vi har vunnit livet, säger Emilia Peetre.

AV ASA HANSDOTTER
FOTO: CAMILLA GEWING-STÅLHANE



Att ha gått igenom samma sjukdom och dödsängest har svetsat samman laget.



Mirela drabbades av bröstcancer för tre år sedan.

● Första gången Mirela paddlade drakbåt gjorde hon det som en kul grej. Hon hade fått frågan om att prova i ett forum för unga kvinnor med bröstcancer, och tänkte "Varför inte?" Hon hade aldrig tidigare testat paddling och var lite orolig för sin arm, eftersom hon haft problem med rörligheten och nervsmärta efter sin bröstcanceroperation. Men redan efter den första turen längs Malmös kanaler var hon fast.

– Nu älskar jag att paddla och att träffa de fantastiska kvinnorna i klubben, som alla är överlevare. Dessutom märkte jag redan efter ett par träningar att min arm blev bättre. Nu kan jag sträcka upp armen ovanför huvudet, vilket jag inte kunde göra innan, säger Mirela.

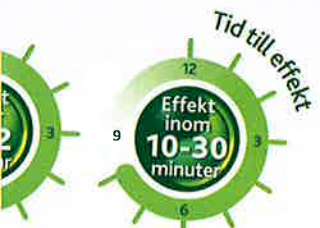
Pink dragon ladies bildades hösten 2017 på initiativ av Bröstcancerförbundet och Malmö kanotklubb, och är Sveriges första drakbåtslag för bröstopererade kvinnor. Ung som gammal, tränad eller otränad spelar ingen roll – här finns det plats för alla. Det enda kriteriet är att du måste vara bröstcancerbehandlad.

Att man ägnar sig åt just drakbåtspaddling kan låta udda, men träningsformen har använts för bröstcancerbehandlade sedan 1996, på initiativ av professor Don McKenzie i Kanada. Hans studier visade att den här typen av högtintensiv träning för överkroppen är >>



Dulcolax

När vardagsstressen gör sig påmind
och magen inte fungerar som den ska



Dulcolax® är enkel att använda, finns som små tabletter och för snabbare effekt - välj stolpiller

- Tabletter: 5 mg 30 st
- Stolpiller: 10 mg 6 st

Dulcolax®

Vid tillfällig förstoppning

AKEMEDEL. Dulcolax® (bisakodyl) Vid tillfällig förstoppning. Använd inte vid tarmvred, hinder i tarmen, inflammatorisk tarmsjukdom eller svår magsmärta med illamående och kräkningar, eller vid svår uttorkning. Barn 2-10 år bör endast använda Dulcolax® på läkares rekommendation. Vid egenvård, använd högst i en vecka. För mer information kontakta Sanofi AB (08-634 50 00), se www.fass.se eller www.forstoppningshjalpen.se LÄS BIPACKSEDELN NOGA.

SASE.DULCOLAX.08.0227n.september.2018

forts fördelaktig för just bröstcancerbehandlade – speciellt om man riskerar att drabbas av lymfödem. Kvinnorna i studien mådde bättre både fysisk, mentalt och socialt av träningen och hade mindre besvär av lymfödem. Sedan dess har rörelsen spridit sig över världen, och idag finns över 200 Pink ladies-lag fördelade på 22 länder.

Hösten 2015. Mirela upptäcker en knuta i sitt vänstra bröst, och hon befärdar direkt att det är cancer. Efter en biopsi får hon sin diagnos i december samma år.

– Min man följde med mig, och när vi blev mottagna av både läkare och sjuksköterska förstod jag att mina misstänkar stämde. Jag fick besked om att bröstet skulle opereras bort, och att jag skulle få behandling med strålning och cellgifter.

Först blev Mirela skakad över beskedet. Under hela sitt liv hade hon varit kärnfrisk, så att hon drabbades av cancer endast 34 år gammal, och med en liten son på fyra år, kändes orättvist.

– Men ganska snart accepterade jag faktum. Jag är ganska krass som person, vilket hjälpte mig att gå vidare och fokusera på att kämpa snarare än att bli deprimerad. När det var dags för operation hade jag accepterat att jag var sjuk, och när jag såg ärret efter operationen tänkte jag inte att "nu har jag inget bröst längre", utan "nu är tumören borta".

Hennes mamma kom från Bosnien med väskor fyllda med speciella teer och honung för att stärka Mirelas immunförsvar. Och mamman stannade i Sverige i åtta månader medan Mirela var sjukskriven.

Dagen innan Mirela fick sin första cellgiftsbehandling gick hon till frisören och klippte av allt sitt långa hår.

– Jag kunde inte sitta och gråta över att jag skulle tappa håret. Det kommer ju att växa ut igen. Den peruk jag fick gav jag till en annan kvinna med cancer, den kändes bara varm och fel. Jag har inte haft problem med att visa mig utan hår, och nu när det har vuxit ut lite så tycker jag faktiskt att jag passar i kort hår.

Nu har Mirela träffat flera bröstcancerdrabbade som varit yngre än hon själv, men i drakbåtsklubben, med ett åldersspann upp till 70 år, är hon fortfarande yngst. De är totalt 26 kvinnor i laget, som kommer från hela Sverige – alltifrån Örnsköldsvik i norr till Malmö i söder. Ett par gånger i veckan tränar de i sina lokala kanotklubbar på hemorten,



Paddlingen har gett både livsglädje och nya kamrater.

EMILIA PEETRE

Alder: 52.

Familj: Gift, fyra barn, 22, 20, 18 och 17.

Bor: I Malmö.

Gör: Är barnmorska.

Diagnos: Hormonell bröstcancer, hösten 2014.

MIRELA BEGANOVIC

Alder: 37.

Familj: Gift, son 6.

Bor: I Malmö.

Gör: Är laboratorieassistent

Diagnos: Hormonell bröstcancer, vintern 2015.

och när det är träningsläger åker alla deltagare till Malmö. Under sommaren som gick deltog laget både i SM i drakbåtsävling och i den stora drakbåtsfestival som International breast cancer paddlers' commission ordnar vart fjärde år – denna gång i Florens.

– Det är fantastiskt att få tävla med andra bröstopererade kvinnor och se att det finns ett liv efter cancer. Vi paddlar ju inte bara för vår egen skull, utan representerar alla kvinnor och män som drabbats av bröstcancer. För varje pad-

deltag tänker jag att jag dödar en cancer-cell, säger Emilia Peetre som är lagkapten för Pink dragon ladies.

”För varje paddeltag känns det som om man dödar en cancercell”

Totalt deltog 129 lag och över 4000 bröstcanceröverlevare och supportrar under festivalen i Florens. Tävlingarna invigdes med en parad genom staden, och trots att det var en tävling var deltagarnas främsta mål inte att vinna, utan att mötas och

känna gemenskap med andra kvinnor i samma situation. Det svenska laget kom på 44:e plats och var väldigt nöjda både med sin insats och upplevelsen i stort. »



– Här struntar jag i att jag bara har ett bröst, säger Mirela.



Pink dragon ladies var ett av 129 lag som tävlade vid drakbåtsfestivalen i Florens i somras.

forts – Vi är alla redan vinnare, vi har vunnit livet. Det var så mycket glädje, men också blandade känslor när jag såg alla dessa rosa tröjor. Så många drabbade, men även så många överlevare. Det var många spontana kramar och fantastiska möten under hela evenemanget, säger Emilia Peetre.

Hon hade aldrig tidigare föreställt sig att hon en dag skulle paddla drakbåt, men upplever att gemenskapen med de andra kvinnorna i

laget – att sitta i samma båt både bokstavligt och bildligt talat – ger styrka. Paddlingen och naturupplevelsen ger också ett ökat lugn i själen.

Emilia upptäckte sin bröstcancer när hon såg en hudindragning i bröstet – ett vanligt tecken på cancer. Bara ett par månader tidigare hade hon varit på mammografi, utan att tumören upptäckts.

– Den satt på ett sådant sätt att den inte kom med på bilderna, förklarar Emilia, som arbetar som barnmorska och dagligen upplyser kvinnor om vikten av att regelbundet undersöka sina bröst.

Emilia har varit med sedan starten av Pink dragon ladies och är ansvarig för att föra ut information och rekrytera medlemmar. Hon känner dels att hon blivit piggare och orkar mer genom paddlingen, men också att umgänget med andra kvinnor i samma situation har gett både kraft och bekräftelse på att hon inte är ensam.

– I omklädningsrummet behöver man inte känna sig annorlunda, och det är skönt att kunna prata om bröstrekon-

struktion och biverkningar med andra som gått igenom samma sak. Och om man inte orkar ta i fullt ut under en träning behöver man inte förklara varför, utan vi har stor förståelse för varandras situation. Det känns som om vi är en enda stor familj, säger Emilia.

För Emilia räckte det med operation och strålning, till skillnad från Mirela, som även fick cytostatika. Mirela upplevde att cellgifterna var värst, då de

gjorde att hon tappade all energi och inte orkade vara den mamma hon vill vara för sin son. Trots att han var bara fyra år när hon insjuknade förstod han mer än vad hon föreställt sig och

accepterade att hon inte kunde leka eller ta hand om honom på samma sätt som tidigare. Och det är sonen hon tänker på när funderingarna om återfall ibland kommer. För att Mirelas kroppsegna hormoner inte ska utlösa sjukdomen igen har läkarna försatt henne i kemiskt klimakterium. Det har gjort att hon under de senaste två åren har haft olika klimakteriebesvär, vilket har varit påfrestande. Eftersom hon drömt om fler barn har Mirela frusit ner ägg. Det är nämligen bara femtio procents chans att man fortfarande är fertil efter en cellgiftsbehandling. Men nu är hon inte längre lika säker på att hon och hennes man kommer att skaffa fler barn.

– Även om jag försöker leva här och nu så finns tankarna på återfall i bakhuvudet. Ska jag då ha ett barn till som kan bli utan mamma om jag inte överle-

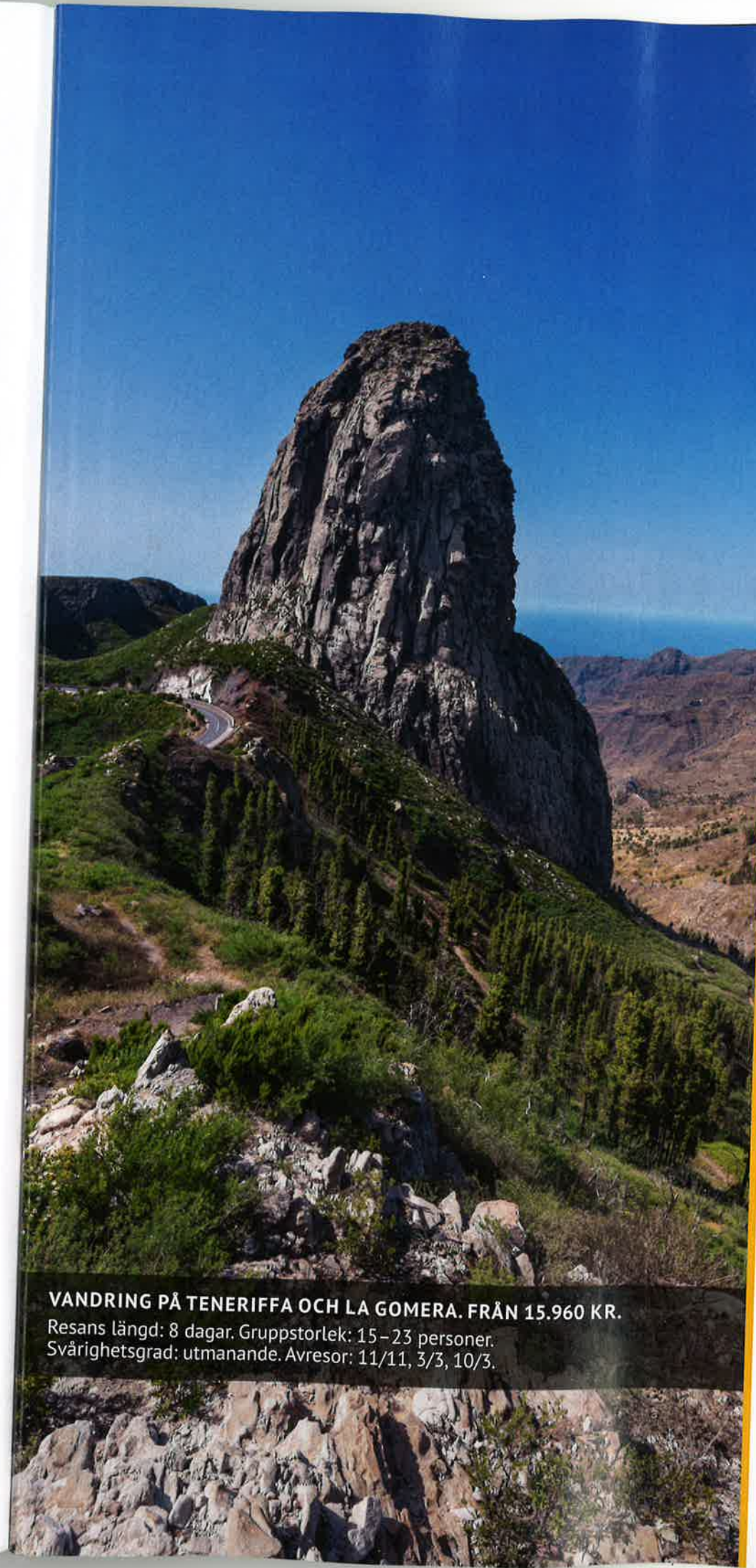
ver? Som det känns just nu så satsar jag istället min tid på min pojke, och njuter av varje dag med honom, säger Mirela.

När det gäller bröstrekonstruktion har hon inte bestämt sig än för hur hon vill göra. Bröstprotesen fungerar bra, och hon har vant sig vid den. Första gången hon gick till simhallen kände hon sig ganska obekvämt i duschen, men sedan bestämde hon sig för att bara köra på och inte bry sig om blickarna.

– Nu struntar jag i att jag bara har ett bröst, ingen är perfekt. När jag står i omklädningsrummet med de andra drakbåtstjejerna tänker jag på att vi alla är drabbade, men vi är också överlevare. Det gör mig stolt. Cancer behöver inte vara slutet. I mitt fall blev det början på ett nytt sammanhang med nya vänner. ●

Drakbåtspaddling – rena medicinen

Drakbåtspaddling som träningsform för bröstcancerbehandlade startades 1996 på initiativ av en professor i Kanada. Han visade att den här typen av högintensiv träning för överkroppen var fördelaktig för bröstcancerbehandlade – speciellt om man riskerade att drabbas av lymfödem. Kvinnorna mådde bättre såväl fysiskt, mentalt som socialt och hade mindre besvär av lymfödem. Pink dragon ladies har snabbt spridit sig och finns nu i 22 länder, men har tidigare inte funnits i Sverige. Malmöklubben har i samarbete med Bröstcancerförbundet och Bröstcancerföreningen nu påbörjat ett treårigt projekt i syfte att utvärdera positiva effekter av drakbåtspaddling.



Vandring på Teneriffa och La Gomera

– I LAGERSKOGAR OCH VULKANLAND

Vi vandrar bland blåeld, ljung och dadelpalmer på två öar i den karibiska arkipelagen. På La Gomera går vi i nationalparken Garajonays lagerskog på tusen meters höjd. Vi ser gröna dalar, hisnande raviner, unika fåglar. Teneriffas varierande natur och de dramatiska landskapet kring vulkanen Teide. Picknickar förenas med underbara utsikter.

Höjdpunkter

- ✓ Storslagna vandringar
- ✓ Nationalparkerna Garajonay och Las Cañadas
- ✓ Picknickluncherna
- ✓ Paradoren La Orotava i Las Cañadas
- ✓ Anagabergens lagerskog

VANDRING PÅ TENERIFFA OCH LA GOMERA. FRÅN 15.960 KR.

Resans längd: 8 dagar. Gruppstorlek: 15–23 personer. Svårighetsgrad: utmanande. Avresor: 11/11, 3/3, 10/3.



temaresor.se | 0771-37 38 39