

Tidslerne

2015 · 1

Kræftforeningen Tidslerne - en levende patientforening

Cancerbehandling i Danmark

SIDE 4-6

Kræft, kemo og statistik

SIDE 7

Ayurvedisk behandling i Sydindien

SIDE 10

Second Opinion ordningen

SIDE 15

Kemokur uden hårtab...

SIDE 16

D2 kontra D3 vitamin

SIDE 18

Region betaler operation i Berlin

SIDE 22

Indkaldelse til Generalforsamling

SIDE 25

Tidslerne

Tidslerne er en forening for nysgerrige, aktive cancerpatienter. Patienter, som selv vil have indflydelse på egen situation, og som gerne vil vide mere om de muligheder, der findes indenfor såvel komplementær som konventionel behandling.

I Tidslerne arbejder vi for en positiv og åben dialog mellem alternativ/komplementær behandling og det etablerede sundhedssystem – kun hvis der skabes åbenhed og gensidig forståelse, kan vi som patienter få den bedste behandling.

Vores primære formål er at varetage patienternes interesser og sætte disse i centrum. Gruppen af patienter er ingen ensartet eller homogen gruppe, men præget af mangfoldighed. Foreningen arbejder ud fra den værdi, at det enkelte menneske er unikt. Dette betyder, at hver enkelt må finde sin egen vej. Hvad der virker og er godt for den ene patient, behøver ikke at virke eller være godt for den anden patient.

Tidslerne er også aktive internationalt, som medlem af European Cancer Patient Coalition, hvor vi bl.a. arbejder på at sikre den bedste praksis i behandlingen, med lige adgang til behandlinger i EU for alle kræftpatienter i Europa.

Bliv medlem

Meld dig ind på www.tidslerne.dk

1. Klik på "bliv medlem".
2. Udfyld formularen (du modtager en bekræftelses mail).

Du modtager TIDSELGUIDEN, en bog på 107 sider med mange nyttige informationer for kræftpatienter, Tidslernes medlemsblad samt anden information.

Årligt kontingent kun kr. 225,-

Indhold

Protonstråling – hvad er status?	4
SIRT-behandling	5
Cannabis i kræftbehandlingen	6
Kræft, kemo og statistik	7
Ayurvedisk behandling i Sydindien	10
Second Opinion ordningen	15
Kemokur uden hårtab.....	16
Næringsdrikke af høj kvalitet	17
D2 kontra D3 vitamin	18
Hvordan kan man, set med et Holistisk's syn, behandle cancer?	20
Region betaler operation i Berlin	22
Berlin tur-retur	24
Indkaldelse til Generalforsamling	25
Bog Nyt	26
Tidslernes Selvhjælpskurser	28
Nyt fra kredsene	31
Donation	33
Tidslerne	34
Tidseltavlen	36

Leder

Så nærmer generalforsamlingen sig. **Sidsel Tjevik**, forfatter til bogen ”**Visdoms hviskeren**”, kommer og holder foredraget ”Cancer er visdom”, og vi håber at rigtig mange vil deltage.

Vi har desværre mistet Karin Riise, som har været suppleant i Tidslerne. Vores tanker går til Karins familie. Æret være Karins minde.

Rachel Santini har igen doneret kurset ”Livsstrategi for Cancerpatienter” for Tidselmedlemmer på Kildehøj Privathospital. Ligeledes har Rachel tilbudt at holde 2-dagskursus – også vederlagsfrit – på www.rusthallargarden.se i Sverige.

Vi afholder desuden 3-dages selvhjælpskurser i Fjerritslev, Gilleleje og planlægger også kursus til efteråret i Løgumkloster. Alle tre steder er godkendt som rekreationsophold af Sygeforsikringen Danmark, hvilket kan udløse refusion på kr. 200,- pr. dag, hvis man er gruppe 1- eller 2-medlem.

Bemærk, at forskellige kursusledere står for tilmelding, betaling etc. til vores selvhjælpskurser. Vi forsøger, at det er kursuslederen, som står for *alt* vedrørende ét kursus.

Vi vil anbefale at besøge vores hjemmeside jævnligt, hvor Tidslernes aktiviteter bliver annonceret. Der er lagt en liste med rigtig gode vitaminer og mineraler til fordelagtige priser ind på hjemmesiden.

Vi kan byde Helle Haulund Sørensen velkommen som kredsansvarlig i Århus.

Nyt i bladet: Speciallæge Edith Raffn står for et tilbagevendende indlæg ”Cancerbehandling i Danmark”, hvilket vi er meget taknemmelige for.

Vi har skrevet meget om cannabis og haft rigtig mange forespørgsler herom. Citat fra tidsskriftet Videnskab: ”Der er ingen tvivl om, at cannabinoider meget effektivt dræber cancerceller. Det skal være den kontroversielle euforiserende plante, der indeholder THC, og ikke et syntetisk fremstillet stof” Se <http://videnskab.dk/krop-sundhed/cannabis-kan-draebe-kraeftceller-og-bremse-sklerose>

Det ville være ønskeligt, såfremt cancerpatienter, som man ikke kan tilbyde relevant behandling, kunne få recept på naturligt cannabis, som indeholder alle cannabinoider, som undersøgelser tyder på er cancerhæmmende. I dag kan man få recept på syntetisk cannabis mod kvalme, som ikke indeholder variationen af cannabinoider, og som derfor ikke har anticarcinogen (cancerhæmmende) effekt, men udelukkende virker kvalmestilledende. Vi arbejder for at få dette ændret.

Vores Facebook gruppe har nu ca. 2500 medlemmer.

Hvem står for hvad:

Medlemsdata:

Margrethe Foged, sekretariat@tidslerne.dk

Hjemmeside:

Eghon Engelund, webmaster@tidslerne.dk

Bladet:

Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Facebook:

Linette Simonsen, linette@tidslerne.dk

Kurser:

Individuelt – Se blad og hjemmeside

Tidsellinjen:

Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk

Kredse: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk

På gensyn til generalforsamlingen.

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Protonstråling – hvad er status?



I den nuværende danske strålebehandling af kræft anvender man hovedsagelig røntgenstråling, som er den samme slags, der bruges til røntgenbilleder, og som består af fotoner, blot i meget stærkere form. Fotonerne rammer først og fremmest kræftcellerne, fordi de deler sig hyppigere og dermed er mere følsomme. Raske celler kan imidlertid ikke helt undgå at blive ramt, selv om man forsøger at nedsætte dette ved at stråle fra forskellige sider. Derfor medfører fotonstråling en øget risiko for senere udvikling af kræft, hvilket er et særligt problem hos børn.

Protonstråling består af de positivt ladede partikler, som findes i alle atomkerner; oftest bruges brint. Protoner overfører den største del af deres energi i det såkaldte Bragg Peak (se nedenstående link) og ingen efter, hvilket betyder, at det raske væv før svulsten kun får lidt stråling og vævet efter ingen stråling. Strålingen er langt mere præcis og er derfor især velegnet til bestråling af hjernen og rygmarvsnær kræft. Du kan læse mere om kræftbehandling med protonstråling i Radiografen maj 2008 og hos Kræftens Bekæmpelse: https://www.radiograf.dk/fileadmin/user_upload/dokumenter/Faglige_artikler/2008/Radiografen_05_08_Kraeftbehandling_med_Protonstraaling.pdf



<http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/kraeftbehandling/behandlingsformer/partikelterapi/>

I 2013 var der 40 fungerende anlæg i verden, heraf 14 i Europa. I Sverige forventes et nyt anlæg at stå klar i 2015, som kan behandle 1500 svenske patienter om året.

I Danmark er det besluttet på baggrund af en rapport udarbejdet af udenlandske eksperter, at et anlæg skal ligge i Århus på det nye superhospital, og det forventes at være færdig til patientbehandling i 2018.

Rapport: Strategisk business case vedrørende etablering af partikelterapi i Danmark: <http://www.sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Kraeft/2013/Juli/~media/Filer%20-%20dokumenter/Partikel-kraeft-julli-2013/Strategisk-business-case-partikelterapi-til-beh-kraeftpatienter-i-DK.ashx>

I Dagens Medicin fra december 2014 mener Region Hovedstaden, at Sundhedsstyrelsen må revurdere tilladelsen til partikelterapi, således at man får lov til at opføre et mindre anlæg på Rigshospitalet, et såkaldt kompaktanlæg, som er billigere.

I 2013 sendtes 23 patienter, hovedsagligt børn, til MD Anderson Cancer Center i Texas og 8 patienter til centret i Heidelberg (her behandles kun voksne). Dette skal ses på baggrund af, at et ekspertpanel i 2012 fandt, at 200 patienter havde en diagnose, så de bare kunne sendes af sted til udlandet, og 1200-1600 kunne modtage behandlingen som led i kliniske forsøg. <http://www.dsko.org/files/invitations/Henvproton.pdf>

Aktuelt har man i Århus modtaget tre tilbud om anlæg og har valgt et amerikansk anlæg, der var det billigste. Der er gjort indsigelser mod dette med opsættende virkning nogle måneder.

SIRT-behandling



SIRT er en forkortelse af: Selective Internal Radio Therapy. SIRT foregår ved, at et radioaktivt stof, Yttrium 90, som er hæftet til mikrosfærer, bliver sprøjtet ind i leverarterien med et kateter. Det første studie, som beskriver metoden, ligger så langt tilbage som 1969. Sverige har siden 2010 anvendt metoden både til behandling af primær leverkræft, men også til behandling af metastaser til leveren.

<http://www.onkologiisverige.se/wp-content/uploads/2014/02/Transarteriell-med-ref.pdf>

Den første person, som har fået SIRT-behandling i Danmark i 2013, var en 58-årig patient med primær leverkræft. Behandlingen foregik på Aarhus Universitetshospital og Yttrium90 blev fløjet ind fra Australien. Foruden danske specialister deltog også specialister fra Holland og Belgien. <http://gicancer.dk/Content/Files/Dokumenter/2013Meeting/2013%C3%98GC-seminar%20-%20dias%20-%20Gerda%20Vil-ladsen.pdf>

og

<http://www.auh.dk/presse/information+om+auh/nyheder/visnyhed?visNyhed=123802>

Som det fremgår af ovenstående artikler, vil metoden i Danmark udelukkende blive brugt i behandlingen af primær leverkræft og ikke levermetastaser fra andre organer.

Cannabis i kræftbehandlingen



Forsiden af Ugeskrift for Læger nr. 3 i år forestiller et blad fra en cannabisplante, hvorunder der står: "Cannabismisbrug kan fordoble risikoen for udvikling af psykose". Det virker, som om det er det eneste signal, man ønsker at sende til danske læger. <http://www.epages.dk/laege/581/>

I artiklen om cannabismisbrug, som starter på side 241, er der et lille afsnit om legale (godkendte) produkter herhjemme. Det drejer sig om Sativex, som er et ekstrakt af cannabis, der anvendes som mundspray til behandling af moderate til svære spasmer (kramper) hos patienter med dissemineret sclerose, for hvem andre midler ikke virker. Endvidere tablet-



terne Marinol, som er et syntetisk THC og Nabilon, som ligeledes er syntetisk og ligner THC. Begge disse midler kan anvendes til kræftpatienter, som har svær kvalme i forbindelse med kemobehandling, og Sundhedsstyrelsen har givet de onkologiske afdelinger en generel tilladelse til at anvende denne medicin til det ovennævnte formål.

Der står intet i artiklen om, at en række kræftpatienter med spredning af deres sygdom har glæde af at bruge naturligt cannabis, som for nogle medfører smertelindring, mindre kvalme og bedre appetit. Enkelte patienter beretter også om stilstand eller endog tilbagegang i deres kræftlidelse. Det er selvfølgelig svært at undersøge, da patienterne er nødt til at skaffe sig midlerne på ulovlig vis.

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/cannabis-kan-draebe-kræftceller-og-bremse-sklerose>

For nylig viste en undersøgelse, at naturligt cannabis givet til mus med hjernetumorer, samtidig med at de fik strålebehandling, fik svulsterne til at mindskes eller svinde helt. Så der er måske håb forude for kræftpatienter. Du kan læse mere i nedennævnte abstract.

<http://mct.aacrjournals.org/content/early/2014/11/12/1535-7163.MCT-14-0402.abstract>,

I mellemtiden må kræftpatienter, der ønsker at prøve stoffet, snige sig ud på Christiania og her købe det (som man ikke ved hvad indeholder), oftest som olie, og kriminalisere sig selv for at købe naturligt cannabis. Det forekommer uværdigt og bør tages op af de behandlende onkologer og dernæst af Sundhedsstyrelsen.

(Artiklerne ligger på hjemmesiden under Cancerbehandling, så link kan bruges direkte).

Kræft, kemo og statistik

Følelsen af selv at kunne gøre en forskel, at handle frem for blot at lade sig behandle, kan påvirke helbredelsesprocessen positivt, når vi oplever alvorlig sygdom. At kunne træffe de bedste beslutninger kræver, at vi hver især har et konkret og uvildigt vidensgrundlag at træffe beslutningerne ud fra. Den nødvendige, konkrete og uvildige viden er bare yderst vanskelig at få adgang til i Danmark. Det skyldes efter min mening primært, at sundhedsvæsenet ofte anvender statistik og forskningsresultater forkert.

Står vi og har behov for behandling, så får vi oplyst, at det behandlingsforløb vi tilbydes er baseret på et solidt videnskabeligt og evidensbaseret grundlag. I Danmark henholder vi os til kun at foreslå og anvende såkaldt evidensbaserede medicinske tiltag i officielle behandlingstilbud. Så langt så godt. Problemet ligger i tolkningen og den statistiske anvendelse af de evidensbaserede studier.



Resultater fra kliniske forsøg kan angives som en procentsats - for eksempel som en relativ gevinst eller risiko eller en absolut gevinst eller risiko. Den relative procentsats er et udtryk for udfaldet i behandlingsgruppen divideret med samme risiko i kontrolgruppen. Lad os antage, at risikoen for at dø af brystkræft rammer 2 ud af 1000 kvinder. En given behandling sænker den risiko, så kun 1 ud af 1000 kvinder dør. Her vil den relative gevinst ved denne behandlingsform kunne præsenteres som 50 %, hvorimod den absolutte gevinst fremkommer ved at tage gevinsten i kontrolgruppen minus gevinsten i forsøgsgruppen, i dette tilfælde $0,2 \% \text{ minus } 0,1 \% = 0,1 \%$. Altså en ganske væsentlig forskel, når du skal beslutte, om du vil tage imod behandlingen.

Lad mig give et eksempel. En god veninde fik brystkræft. Hun fik på hospitalet oplyst, at hun ville øge sine overlevelseschancer med 35 %, hvis hun tog imod kemobehandling. Hun undersøgte selv sagen, læste Ralph Moss' cancerreport (se link herunder) og undrede sig over den høje % sats, som lægen havde anvendt. Den "gevinst" hun kunne regne sig frem til via Ralph Moss, lå nemlig meget lavere, under 3 %. Forskellen ligger i måden at anvende statistik på. I Danmark er der tradition for at anvende relative % satser, når "gevinsterne" ved en behandling fremlægges. Relative % satser kan på papiret give store gevinster, i dette tilfælde på 35 %. Hendes absolutte gevinst ved kemo lå derimod på under 3 %. For mig at se en ganske væsentlig information, som de fleste patienter givetvis ville sætte pris på at kende.

Professor Gerd Gigerenzer er ekspert i risikoanalyse ved Max Plancks Institut i München. I bogen "Better Doctors, Better Patients, Better Decisions" har han sammen med en lang række internationale eksperter sat fokus på det, han kalder sundhedssektorens statistiske ordblindhed. Bogen konkluderer, at årsagen til de stadigt voksende udgifter i sundhedssektoren er lægers og patienters manglende evne til at forholde sig kritisk til statistisk evidens om undersøgelses- og behandlingsformers fordele og ulemper.

Gigerenzer oplyser i bogen, at det eksempelvis er helt almindeligt inden for sundhedsvæsenet at anvende relative risici, når fordelene skal beskrives, for så at bruge absolutte risici for ulemperne. Det kaldes for mismatch framing, for det får behandlingen til at fremstå mere positiv og eventuelle ulemper mindre skadelige.

Et andet eksempel herpå er kampagner for brystkræft screeninger. I brochurer om mammografi undersøgelser fremgår det som regel, at de kvinder, der

deltager i screeningerne, mindsker deres risiko for at dø af brystcancer med 20-30 %. Som det er nu, dør 5 ud af 1.000 kvinder af brystkræft. Ved at screene for brystkræft vil 4 ud af 1.000 kvinder formodentlig dø af sygdommen. Det er altså maksimalt 1 ud af 1000, der "reddes", en absolut gevinst svarende til 0,1 %. (Jf. Cochrane max en ud af 2000, altså 0,05 %. Du kan læse mere via linket herunder). I screeningsbrochurer, der informerer beslutningstagende politikere samt de kvinder, der skal vælge, om de vil deltage, fremstilles fordelene således med relative procentsatser. Det fremgår af brochurerne, at screeningerne vil kunne mindske risikoen for at dø af brystkræft med 20 %. Omvendt anvendes der som regel absolutte tal, når de potentielle skadevirkninger skal beskrives, hvis de da overhovedet nævnes. Her forlyder det ofte, at faren for at mammografistrålingen skal kunne forårsage brystkræft er minimal, i størrelsesordenen 1 ud af 5.000.

Gigerenzer påpeger i bogen, at mange beslutninger i hele sundhedssektoren er baseret på vildledende





information til skade for såvel læger som patienter. Samfundsøkonomisk er det også en glidebane, for pengene anvendes forkert og bevilges ofte på et helt forkert grundlag. Faktisk er situationen i dag så alvorlig, at vi ligger langt fra sundhedslovens ideal om informeret samtykke, siger han. ”I relation til screening - mammografier inklusive - er misinformeret samtykke reglen og informeret samtykke undtagelsen”, forklarer Gigerenzer.

Den fejlagtige anvendelse af statistik har ikke blot voldsomt store økonomiske konsekvenser, fordi Sundhedssektorens fokus fordrejes, men vores penge bevilges og anvendes ofte også på et forkert grundlag. Samtidig kan anvendelsen af mismatch framing have voldsom stor og negativ betydning for de patienter, det vedrører. Den deciderede fejlagtige information betyder jf. Gigerenzer konkret, at mellem 50 og 200 kvinder ud af 1.000 får taget unødvendige biopsier. Derudover estimerer han, at mellem 2 og 10 kvinder ud af 1.000 unødigt får fjernet brystet helt eller delvist, ligesom over 90 % af de kvinder, der får diagnose brystkræft, overbehandles med kemoterapi.

Jeg har ofte undret mig over, hvorfor veluddannede og dygtige, danske læger ikke finder det bedst, at informere deres patienter fuldt og helt, eksempelvis ved at oplyse såvel relative som absolutte gevinster eller risici. Det er den eneste måde, hvorpå patienten kan skabe sig et fuldstændigt og korrekt beslutningsgrundlag. Hvorfor skal der kunne opstå tvivl om læ-

Du kan finde såvel relative som absolutte % satser på Cochranes hjemmeside <http://www.cochrane.dk/clib/> eller via Ralph Moss' Cancer Decisions, der i øvrigt inderligt kan anbefales, hvis du læser engelsk

<http://cancerdecisions.com>

Du er også velkommen til at læse mere om emnet ved at søge blandt mine mere end 950 artikler på www.madforlivet.com Du kan søge eksempelvis på mammografi, Cochrane eller Peter Gøtzsche.

gens ærinde? Ved alene at anvende relative % satser, når en behandling anbefales, vil man som patient kunne få et indtryk af, at lægens ærinde er at ”sælge” en kemobehandling. I særlig grad når bivirkningerne og langtidsvirkningerne ved behandlingerne nedtones.

Hvorfor skal det i det hele taget som patient i det danske sundhedssystem være så vanskeligt at få klar besked og intelligent sparring? Det er vores liv og vores helbred, det gælder. Det er i bund og grund os alle sammen, der betaler via skattebilletten, og derfor kan vi efter min mening også roligt tillade os at stille krav. Vi må kunne forlange, at der informeres korrekt, så vi får et velkvalificeret grundlag at træffe ofte livsvigtige beslutninger på.

Kilde: Professor Gerd Gigerenzer, "Better Doctors, Better Patients, Better Decisions"



Anette Harbech Olesen,

forfatter og aktuel med bøgerne Kolesterolkøgebogen og Den glutenfri køgebog.

Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com

Ayurvedisk behan

Ayurveda har været anvendt i mere end 2500 år. Målet med ayurvedisk behandling er at optimere det enkelte individ. En tredjedel af Indiens medicinske universiteter er i dag ayurvediske, og af Indiens en million autoriserede læger.

Jeg fik en brystbevarende operation 2002, takkede ja til kemoterapi og strålebehandling, men fravalgte pille antiøstrogen behandling i 5 år.

2011 fandt jeg en ny knude i det gamle ar. Jeg valgte at få foretaget en lille biopsi, der viste kræftceller. Jeg besluttede ikke at få knuden fjernet, og var tryk ved det valg.

Panden skylles med en tynd stråle olie.



April 2014 mærkede jeg ny knude, og en scanning med kontrast viste tre små knuder i det ene bryst og en lille knude i det andet bryst.

Jeg valgte i samråd med kirurg Peter Wamberg fra Vejle sygehus, at få begge bryster fjernet, og med rekonstruktion i en arbejdsgang. Jeg fik en tid til operation i juni måned, men følte mig ikke klar. Valgte at vente til september. Det føltes bedre og rigtigt.

Jeg kom til at tænke på, at jeg havde læst og hørt om ayurvedisk behandling i Sydindien. Jeg tænkte, det ville være en god måde at forberede mig og min krop til operationen – og jeg var derfor meget opsat på at komme af sted til Indien. Jeg kontaktede Grace Tours, der arrangerer ture til dr. Unnis klinik, Agastya Heritage Clinic i Kovalam i delstaten Kerala. Jeg kontaktede bureauet og fik papirer tilsendt, så jeg kunne læse om stedet og behandlingerne. Dr. Unni er en meget dygtig og anerkendt ayurvedisk læge.

Jeg besøgte Jette, som bor i nærheden af mig. Hun havde været der året forinden. Det var fint at tale med hende samt få nogle gode praktiske tips. For mig var det vigtigt at rejse alene. Jeg fornemmede, det ville være godt for mig, og heri bakkede min mand mig op.

Jeg bestilte min rejse, som skulle vare 14 dage med afrejse først i august 2014. På det tidspunkt er der sommermonsun dernede, som betyder, at klimaet er mere fugtigt, men faktisk er det bedst at blive behandlet i den periode. Der er 22 til 26 °C med regn af og til, som dog hurtig er overstået. Desuden er der ikke så mange mennesker på det tidspunkt.

Den ayurvediske behandling

En ayurvedisk behandling omfatter medicin, som er baseret på planter, kombineret med diæter, legemlige øvelser – yoga, udrensninger og massage. Massagen adskiller sig markant fra øvrige massageformer ved anvendelse af medicinske olier og ved, at massøren ofte anvender fødderne for at kunne udføre længere og

ndling i Sydindien

e menneskes fysiske og mentale velvære og samtidig sikre sig bedst muligt mod fremtidige sygdomstilfælde. Der er ca. 400.000 ayurvedisk uddannede.

mere kontrollerede strøg og tryk. En behandling forløber typisk over to til tre uger, og de anvendte olier og teknikker planlægges nøje efter det enkelte menneske.

Behandlingen ændres, efterhånden som den skrider frem, og kroppen begynder at reagere positivt. Kroppen renses lidt efter lidt for giftstoffer. Olien, der bruges, er tilsat forskellige urter, som varierer igennem forløbet, og som har stor betydning. Der foretages også lægeurtebaseret lavement i kombination med urtete, honning, mineralsalte osv. Det handler om at bringe kroppen tilbage til en balance, hvorfra den kan begynde at helbrede sig selv.

Det er meget forskelligt, hvad folk kommer med af problemer, men de fleste lidelser kan afhjælpes med ayurvediske behandlinger. Nogle kommer der udelukkende for at stresses af og få kroppen renses for giftstoffer. Og folk kommer fra hele verden til det tropiske klima. Jeg mødte en tysk dame, der var der for femte gang. Hun havde en speciel gigtsygdom, og behandlingerne hjalp hende så godt.

Rejsen dertil

Jeg rejste spændt og forventningsfuldt af sted med Qatar Airways via Doha og derfra videre til lufthavnen i Trivandrum. Syd for Goa på vestkysten ligger delstaten Kerala med nogle af Indiens bedste strande. Jeg skulle til byen Kovalam. Jeg blev hentet i lufthavnen af en chauffør med et skilt, hvorpå der stod "Ida". Han kørte mig de ca. 10 kilometer til Kovalam, og så nær han kunne til det lille hotel med otte værelser, hvor jeg skulle bo. En ung fyr fra hotellet hentede mig, og vi gik de sidste ca. 500 meter til hotellet, med en lom-melygte! Manu, som den unge mand hed, talte kun meget lidt engelsk, men fik mig forklaret, han ville hente mig næste formiddag og følge mig til Dr. Unnis klinik, som lå fem minutters gang derfra. Værelset var rent og pænt og med et godt badeværelse og beliggende lige ud til stranden.

Agastyaa Heritage Clinic

Bygningen er stor og med en skøn have med mange skønne blomster og buske. Jeg blev godt modtaget i dejlige omgivelser med mørkt træ overalt. Jeg fik udleveret en lille taske med en sarong, tøfler og et stykke dejligt duftende sæbe. Jeg blev vist ud i venteværelset, et flot, åbent område, næsten som en stor

Ida bliver masseret med fødderne.



Ida blandt lokale, nysgerige kvinder.



terrasse med tag. Et meget dejligt sted med udsigt til haven og med bænke hele vejen rundt. Så kom dr. Unni og hilste på. Han spurgte mig, hvad mit formål var med at komme, og jeg forklarede ham så om min situation: dels nogle gamle skavanker og dernæst den forestående operation måneden efter. Han forklarede mig, at jeg ville få den samme terapeut og hendes to hjælpere hver dag. Han ville lave en plan til dem, som de skulle behandle mig efter, og som passede til mig – men som ville blive ændret, efterhånden som behandlingerne skred frem. Han kan ”læse” kroppen, fandt jeg ud af. Jeg fik en tid hver dag kl. 11, og behandlingerne varede ca. to til toenhalv time.

En sød indisk kvinde hentede mig i venteområdet og viste mig ind i et behandlerrum, med flot udskåret træbriks, måtte på gulvet og reb i loftet. Der var ret mørkt, og det mindede lidt om et torturkammer! Ydermere var mursten med mellemrum i murværket, så kun lidt lys kom ind. Af med alt tøjet, og så gik hun i gang. Først sad jeg på en skammel og blev masseret i hovedbunden, skuldrene og nakken med dejlig varm olie, der duftede lifligt. Så op på den fine træbriks og masseret fra top til tå, både for og bag. Derefter kom de to søde hjælpere og skyllede mig i varm rismælk og urtevand. Hvis jeg spurgte, hvad det var, svarede de ’medicine water’. Derefter blev hele kroppen indgnedet med gurkemejepulver af dem begge to synkronisk. Det var behageligt, men lidt forlegen var jeg da i begyndelsen. Kvinderne talte meget lidt engelsk, og det blev mest til: ’face up’, ’face down’, ’turn around’, ’stand up’ samt ’sit madam’ og

’see you tomorrow’! De var meget søde. Til slut blev jeg indhyllet i min fine sarong – jeg var helt tummelumsk og med oliestrittende hår og røde kinder og meget gull! Fik besked på, at jeg ikke måtte tage bad de næste to timer, for alle de gode sager skulle trænge ind i huden og gøre godt.

Jeg fandt vejen tilbage til hotellet og kom forbi flere ”butikker”, hvor alle gerne ville sælge deres fine ting. Så sad jeg i min kurvestol med benene oppe og oplevede alt det fremmede ude på ”strandpromenaden”. Det var meget anderledes og spændende det hele. Fik mig et bad. Jeg spiste frokost i hotellets restaurant på første sal, gik så en lille tur. Spiste aftensmad samme sted.

Jeg havde på klinikken fået en beskrivelse af, hvad der var godt for mig at spise og drikke, og det var uden kød og mest grønt og ris samt urtete. Men sikke pragtfuld mad. Den var jeg meget begejstret for. Og billigt – et herligt måltid mad for 15-20 kr. Det er vildt. Jeg vidste, der var en særlig god vegetarisk restaurant i nærheden, spurgte en skrædder, hvis butik lå ved siden af hotellet, om vej. Han fulgte mig derhen ad små smalle stier. Det var et skønt sted med pragtfuld mad og søde og venlige mennesker

Dagene skred frem, og jeg startede nu min behandling nede på gulvmåtten, hvor terapeuten holdt i et reb i loftet og masserede hele kroppen med en fod ad gangen, for og bag. Det var meget specielt, men hvis man ikke vidste det, kunne man ikke mærke forskel på, om det var med hånd eller fod. Derefter op på briksen for at blive gnedet, gnubbet, skyllet og



Ida sammen med sine faste behandlere.

masseret i alskens gode sager. Der var et hul i briksen nederst, meget praktisk, så der var afløb til det flydende, der så blev genbrugt, holdt varmt i en gryde på en primus; ingen kolde sager til kroppen, ikke til mig i hvert fald.

Hver dag, når jeg kom til klinikken, blev jeg mødt af en læge, som spurgte, hvordan jeg havde det osv. Der var flere læger ansat, men dr. Unni eller dr. Sultana var der altid. Efter hver behandling, og inden jeg forlod klinikken, skulle en af dem tale med mig, om alt var OK. Jeg fik udleveret urtemedicin, piller og mikstur, som skulle tages hver dag i løbet af dagen. Alt sammen lavet på urter – selvfølgelig.

Vasti

Så kom dagen, hvor jeg skulle have min første vasti. Jeg var spændt og lidt bange. Jeg skulle møde fastende og fik sprøjtet halvanden liter ”gode sager” op bagi! Så skulle jeg ligge og vente – helst så længe som muligt, inden jeg gik på toilettet. Det var forfærdeligt de første 15 minutter, jeg sad på toilettet. De vimsede omkring mig, skyllede ryggen med varmt vand, mens jeg sad og s..., og de kom med risafkog i en kop, som jeg skulle drikke, samt en tallerken med kogte ris, og de fodrede mig med nogle skefulde, stadig mens jeg sad på toilettet!! En varmedunk fik jeg til maven. Nøj, hvor var det klamt, jeg blev svimmel, og jeg måtte ligge ned et stykke tid efter. Hvis det er så slemt, er det fordi meget ”gammelt skrammel skal ud”, blev der sagt! Jeg havde det rigtig godt bagefter. To dage senere var jeg klar til en ny omgang vasti – det

forløb uden besvær, og med stor velvære bagefter. Jeg fik tre vasti i alt. Jeg havde det rigtig godt i min krop og følte mig godt tilpas med det hele.

Dagligdagen

Jeg prøvede yoga tre gange kl. 7 om morgenen. Det var meget anderledes end den yoga, jeg havde dyrket herhjemme i 12 år. Her kunne jeg ikke være med og valgte så at lave nogle af mine egne øvelser på mit værelse eller ude på terrassen, samt Qi Gong. Jeg stod op kl. 6.15 for at have god tid til det hele, inden jeg skulle møde på klinikken kl. 11.

Jeg gik langs havet, hver morgen nogle kilometer ud til en lille landsby. Det var en fantastisk tur, som jeg nød rigtig meget. Lidt efter hotellet stod en lille ældre dame hver dag med grønne kokosnødder, med det dejligste kokosvand. Jeg købte en hver morgen med sugerør i. Det var en god start på min gåtur. Der var så fredeligt, og solen skinnede hver morgen, og ikke en vind rørte sig. Og der var ingen, der ville sælge noget – befriende. Kom forbi nogle blikskure, hvor der boede mennesker, børn ventede på skolebussen, og geder gik og brægede.

Efter min morgentur nød jeg min havregrød med mandler og kanel og en kande frisk ingefær-te. Derefter en lille skål med dejlig frisk frugt. Det var en kanonstart på dagen. Havregrøden blev jeg så glad for, at jeg stadig spiser den om morgenen.

Om eftermiddagen gik jeg tur til den anden side af byen, hvor jeg satte mig og nød te eller friskpresset juice, som regel med rødbede og granatæble. Jeg

var meget fascineret af de indiske kvinders farverige klædedragter, alle var venlige og glade, trods deres fattigdom.

Sammen med en kvinde fra København, tog vi en tuk tuk ind til Trivandrum, En stor by, hvor vi besøgte nogle templer, skøn oplevelse, og køreturen var en oplevelse i sig selv. Der var meget larm og virvar, så vi nød at komme tilbage til vores mere rolige by.

Hjem til Danmark

Pludselig er dagene gået, og det er tid til hjemturen. En sidste samtale med dr. Unni, som anbefaler, at jeg køber urtemedicin med hjem til tre måneder. Ligeså lang tid, man har fået behandling, ligeså lang tid virker den bagefter, siger han. Jeg følte mig meget let og frisk i krop sind, og tænkte også, at der var et sundt miljø inden i kroppen. Jeg var helt høj og frydede mig over, at jeg havde gjort så meget godt for mig selv og min krop. I skrivende stund er jeg helt hooked på endnu en tur til sommer.

Hjemme igen i god behold, med fornyet energi, og sund og frisk følte jeg mig, samt rensset ud i alle ender og kanter. Jeg følte mig helt klar til min operation 15. september 2014.

Operationen forløb planmæssigt. Knuderne var små, og nogle af dem var østrogen følsomme, og nogle var også herseptin positive. Lægen anbefalede mig kemoterapi, herseptin behandling og pille antiøstrogen behandling. Jeg takkede nej til behandling. Det er det rigtige for mig. Lægen respekterede mit valg, men var ikke enig med mig.

Dr. Unni i København

Dr Unni er to gange om året i København, hvor han holder foredrag om Ayurvedisk behandling. Man kan også konsultere ham og få en ayurvedisk massage. Det gjorde jeg. Jeg forklarede ham om operationen og mit valg. Han sagde det var vigtigt, at jeg fortsatte med den indiske medicin, som skulle virke som kemo.

Det var ligesom at være i Indien igen, jeg kunne genkende duften af Indien i mit medbragte håndklæde!

Sidste nyt

Jeg har lagt mine kostvaner om, tager masser af gavnlige vitaminer og mineraler m.m. Og i december



Ida efter behandling.

valgte jeg at få lavet en immunprofiltest i Århus hos Bruce Kyle, som sender en blodprøve til Stuttgart. Det var vigtigt for mig at få et svar, en slags bevis på, at jeg er på rette vej.

Jeg fik en tid i januar for at få svar på blodprøven. Alle 12 prøver lå over middel. Jeg blev meget glad. Det er vigtigt at immunforsvaret er i top.

Lægen fra Stuttgart skriver, at det er meget usædvanligt med så fine tal for en med brystkræft i 2002 og igen i 2014!

Du kan læse mere om stedet på www.unnidoc.com



Ida Nielsen,
Kredsansvarlig for Esbjerg-kredsen i
Tidslerne..
esbjerg@tidslerne.dk

Second Opinion ordningen

Man må undre sig, når man læser nedenstående fra sundhedsstyrelsens hjemmeside om ordningen.

Panelet skal rådgive sygehuslæger om muligheder for yderligere behandling i ind- og udland til en konkret patient

1. Højt specialiseret behandling
2. Forskningsmæssig behandling
3. Eksperimentel behandling

Medlemmer af Sundhedsstyrelsens ekspertpanel er:
Professor, overlæge, dr.med. Hans von der Maase,
Rigshospitalet - onkolog
Professor, overlæge, dr.med. Anders Jacobsen, Vejle
Sygehus - onkolog
Professor, overlæge, dr.med. Michael Bau Mortensen,
Odense Universitetshospital - kirurg

Michael Bau Mortensen skulle have udtalt, at han kun ser på behandlinger indenfor landets grænser? *Så efterlever man ikke rådgivningen!*

Hvorfor sidder der ikke en person med specialviden om strålebehandling?

I 2013 henviste panelet INGEN patienter til højt specialiseret behandling i udlandet - f.eks. kirurgi eller protonstråler!

Årsrapporten for 2013 om ordningen om eksperimentel behandling viser, at antallet af patientsager er faldet med 46 fra 2012 til 2013. I alt var der 354 henvendelser om rådgivning.

Sundhedsstyrelsens rådgivende panel rådgiver sygehuslæger om muligheder for yderligere behandling i ind- og udland til en konkret patient. Der kan være tale om højt specialiseret behandling, forskningsmæssig behandling eller eksperimentel behandling. Link til hele rapporten:
<http://sundhedsstyrelsen.dk/da/udgivelser/2014/aarsrapport-2013-second-opinion-ordningen-og-eksperimentel-kraeftbehandling>

**Mai Nielsen, formand for
Kræftforeningen Tidslerne**



Kemokur uden hårtab...

Ved hjælp af "dignicap", kan det nu lade sig gøre at modtage kemobehandling uden HÅRTAB.

Dignicap princippet: Undervejs mens man modtager kemobehandlingen får patienten en hætte på, i hættens cirkulerer der kølevæske som har en konstant temperatur, der nedkøler kraniet til 7 til 8 grader.

Normalt fordeler kemogiften sig i alle kroppens celler, også i hårrødderne. Ved dignicap nedkølingen af kraniet vil hårrødderne dvale således at giften ikke vil ødelægge hårrødderne. Det vil sige at hårrødderne ikke bliver angrebet så voldsomt.

Man har i Tyskland på "Mammacentrum, Sygehus Jerusalem", Hamborg, i forbindelse med brystkræftpatienter lavet forsøg der viser at 80 % af patienterne har beholdt deres hår, og at de derfor ikke har haft brug for hverken paryk eller tørklæder. Det har dog vist sig ved forsøget, at der er et vist hårtab, så effekten af kølehætten er størst hos de patienter der har et kraftigt hår.

En bivirkning for 15 % af patienterne er, at dignicappen er ubehagelig at bruge og kan udløse hovedpine.

Ved selve kemobehandlingen skal man indstille sig på at benytte dignicappen 1/2 time før og efter, altså 1. time længere end behandlingstiden.



Der findes et alternativ til den dyre dignicap, hvor man i stedet for det digitalt styrede thermostat princip benytter sig af en hjemmesyet kappe.

Man investerer i 6 til 8 coldpacks, coldpacks er isposer, som man også bruger ved akutte skader ved led og muskler.

Denne hjemmelavede metode har vist sig at være meget billigere og også meget effektiv.

Christoph er ved at udvikle en prototype af hættens. Arbejdet vil kunne følges på Christophs hjemmeside.

Næringsdrikke af høj kvalitet



Er appetitten og vægten lav, så kan næringsberigede drikke være en stor hjælp. Desværre er mange nærings- og proteindrikke fyldt med sukker, tilsætningsstoffer og andre stoffer, som vi helst vil undgå. Derfor blev jeg også glad, da jeg så, at det norske firma Smartfish nu producerer næringsdrikke af virkelig høj kvalitet, tilsat de vigtige omega-3-fedtsyrer fra en god fiskeolie. Sukkerindholdet er lavt, næringsindholdet i top.

Smartfish er en dedikeret virksomhed, der brænder for at lave et godt produkt, og de har udført en række videnskabelige studier med deres næringsdrikke. De indleder netop i disse dage et nyt studie på Københavns Universitet med Smartfish næringsdrikke til patienter med coloncancer. Studierne kan læses på deres hjemmeside. Jeg har anbefalet produkterne til to bekendte med kræft, og de er begge meget begejstrede. Indtag af næringsdrikkene har betydet meget for dem i perioder med kvalme og madlede, og de har følt mere energi og mindsket vægttab.

Du kan læse mere om Smartfish næringsdrikke og købe dem via deres hjemmeside <https://smartfish.no>

**Anette Harbech Olesen,**

forfatter og aktuel med bøgerne Kolesterolkøgebogen og Den glutenfri køgebog.

Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

D₂ kontra D₃ vitamin

Tilstrækkeligt høje niveauer af D₃ vitamin i kroppen er afgørende for sundhed og balance. D₃ vitamin kan beskytte os mod en lang række sygdomme, alligevel er der ikke stort fokus på betydningen af D₃ vitamin inden for det danske sundhedsvæsen. Resultatet er, at rigtig mange danskere mangler det livsvigtige D₃ vitamin, særligt i de mørke vintermåneder. Vi danner nemlig D₃ vitamin via solens stråler og kroppens kolesterol. Særligt om vinteren kan den proces hæmmes - ganske enkelt fordi der hverken er sol eller kolesterol nok.

Der har været forsket intenst i D vitaminer i de senere år, og i dag ved vi, at mangel på D₃ vitamin er en alvorlig tilstand, der kan øge risikoen for en række sygdomme. Tilstrækkeligt høje niveauer kan derimod beskytte dig mod sygdomme som eksempelvis kræft, sclerose, hjertekarsygdomme, depression, osteoporose og sukkersyge. Det er D₃ vitamin, der er den aktive form af D vitaminet, og det er D₃ vitamin kroppen skal bruge. Derfor er det også helt uforståeligt at erfare, at når en person i Danmark får konstateret mangel på D₃ vitamin, så behandles vedkommende i mange lægepraksisser med injektioner **af D₂ vitamin**. Det til trods for, at injektioner eller indtag af syntetisk D₂ vitamin kan føre til mangel

på det livsvigtige D₃ vitamin. Sundhedsstyrelsen har ikke planer om at fjerne det syntetiske D₂ vitamin præparat fra markedet til trods for, at en række overlæger helt tilbage i 2012 gjorde opmærksom på problematikken i Ugeskrift for Læger (se kilde).

Sundhedsstyrelsen har, udover at begrænse praktiserende lægers mulighed for at måle patienternes D₃ vitamin niveauer, også fastsat normalniveauer og anbefalet dagligt indtag af D₃ vitamin for lavt i forhold til de fleste danskeres reelle behov om vinteren. Vi kan ikke spise os til tilstrækkeligt med D₃ vitamin, vi skal danne det via solens stråler og kroppens kolesterol. Om vinteren i Danmark er det noget nær mission impossible, medmindre du rejser til solrige lande en gang om måneden og ikke tager kolesterolsænkende medicin. Et helt andet aspekt er også vores hyppige anvendelse af solcreme med faktor. Solcreme med faktor blokerer for over 90% af D₃ vitamin dannelsen.

Det er trist, at der er så ringe viden og fokus på et vitamin, der er livsvigtigt, sygdomsforebyggende og tillige har hormonlignende status i kroppen. D₃ vitamin er uden sammenligning det mest immunmodulerende vitamin, vi overhovedet kan danne. Når mangel konstateres, så kræver





tilstanden ofte akut behandling med højdosis D3 vitamin. Det er heller ikke så let, for vi danskere kan ikke umiddelbart købe højdosis D3 vitaminer som kosttilskud og dermed afhjælpe en eventuel mangel ad den vej. Vi kan købe D vitamin injektioner hos vores praktiserende læge, som ofte er i form af D2 vitamin injektioner, der forværrer mangeltilstanden. Det kan således være temmelig vanskeligt at være dansk borger med D vitamin mangel.

Efter min mening skal der omgående fokus på denne problematik. D2 injektionspræparatet samt D2 vitamindråber til babyer (ja, du læste rigtigt) skal fjernes fra markedet øjeblikkeligt og erstattes af D3 vitamin. Vi skal tilbydes mulighed for at få målt vores D3 vitaminniveauer mindst en gang om året, og vi skal selvfølgelig kunne købe D3 vitaminpræparater i flere og højere doser, så den enkelte problemfrit kan indtage tilskud af dette væsentlige vitamin efter behov. En af verdens førende forskere i D3 vitamins betydning for helbredet, Michael F. Holick, anbefaler alle at have D3 vitamin niveauer, der ligger på mindst 100 nmol/l – året rundt. Husk at D3 vitamin er et fedtopløseligt vitamin, der bedst indtages sammen med et fedtholdigt måltid, og et samtidigt indtag af en multivitaminpille af høj kvalitet sikrer optimal anvendelse. Vi danner ifølge Holick

kun tilstrækkeligt D3 vitamin i kroppen i juni, juli og august måned i Danmark. I årets øvrige måneder kan det derfor være aktuelt med et dagligt tilskud.

Du er velkommen til at læse mere om det vigtige D3 vitamin, hvordan du får tilstrækkeligt af det samt om problematikken vedrørende brugen af solcreme med faktor og kolesterolsænkende medicin ved at søge blandt mine mere end 950 artikler på www.madforlivet.com

Kilder:

Michael F. Holick; *The UV Advantage*

Schmedes A, Hey H, Larsson I, Christensen MC, Brandslund I.

Manglende respons på behandling med D-vitamin Ugeskr Læger 2012; 174 (9);566 -69



Anette Harbech Olesen,

forfatter og aktuel med bøgerne *Kolesterolkøgebogen* og *Den glutenfri køgebog*.

Blogger om mad og sundhed på www.madforlivet.com.

(Foto: Sara Galbiati)

Hvordan kan man set med et Holistisk behandle cancer?



Cancer er det næste niveau i et helbredsproblem, som startede med allergi og stress, der ikke blev behandlet tilstrækkeligt. Jo længere vi bliver ved med at være stressede på et bestemt sted i kroppen, desto mere udvikler vi sygdom i vores krop.

Den moderne vej med bare at tage en smertestillende pille og prøve at glemme problemet virker ikke og får kun problemet til at manifestere sig endnu dybere.

Cancer er en 'sind og sjæl-sygdom', som ikke kan blive helbredt ordentligt ved kun at fokusere på kroppen. Cancersymptomerne er i kroppen, men betyder ikke, at de er roden til cancer. Fordøjelsessystemet og herunder syre/base konceptet holder på de vigtigste kropsblokeringer, som bør ses på ved cancer, derefter kosten, tankegangen og kropsøvelser. Vi ved alle, at cancer kan føre til døden, så bare det skaber angst. Regressionsterapi kan bruges til at fjerne disse blokeringer og følelser.

Cancer er en mulighed for at lære mere om dig selv og dit sande jeg. Det hjælper dig til at forstå, at der er en dybere mening med tingene og at intet sker

sk's syn,



Rasmus Jensen

er Uddannet fra "the Regression Academy" i Dorset, England der forestår en international og europæisk godkendt uddannelse inden for regressionsterapi. Han er medlem af SRTA "Spiritual

Regression Therapy Association"

Rasmus Jensen har gennem en årrække fulgt adskillige kurser inden for ernæring og udrensning og arbejder som holistisk healer i Danmark.

Hans forfatterskab omfatter "Sandheden om holistisk healing" som er et resultat af mange års succesfuld arbejde med behandling af mennesker.



uden grund. Generelt er cancer stress i kroppen, som er nødt til at blive arbejdet med på alle tre områder: krop, sind og sjæl.

Så nøglen er at fokusere på livet og agere efter dette.

Kroppen er designet til at helbrede sig selv.

Blokeringerne i vores underbevidsthed kan ikke ses med det menneskelige øje og er derfor meget besværlige for mange. Vi er længe blevet undervist i og har fået fortalt, at alt skal være videnskabeligt bevist, men når det handler om cancer, er dette ikke rigtig muligt, da helbredelsen er forbundet med vores sind og ikke direkte i kroppen.

Jeg er sikker på, at der er måder at helbrede alting på ude i naturen, men for mig kommer den sande helbredelse indefra. Så hvis man fjerner energiblokeringerne og arbejder på at få energien til at flyde rigtigt i og omkring kroppen, kan de fleste sygdomme helbredes! Vi er nødt til at være klar til at leve mere i harmoni med os selv.



Region betaler operation – seks års kamp for retfærdighed

I seks år har jeg kæmpet for at få Region Syddanmark til at betale for den helbredende operation, som de havde opgivet mig, men operationen gjorde mig kræftfri. Nu bøjer Regionen sig og vil betale.

Jeg håber, at afgørelsen vil medvirke til, at lægerne henviser patienterne til relevant behandling. Såvel i ind- som udland eller alternativt. Jeg er selvfølgelig rigtig glad. Ikke så meget på grund af pengene, men mere fordi det nu sætter et punktum for en meget opslidende kamp. Jeg håber, min kamp og historie kan komme andre patienter til gode.

Min klage har været igennem Regionen, dialogmøder på OUH, Patientforsikringen, Patientskadeankenævnet, Patientombuddet, Retslægerådet og flere gange hos Folketingets Ombudsmand. Mere end 2.600 sider papir. Så lang har vejen været, før Region Syddanmark ville anerkende, at de tog fejl, da de erklærede mig uhelbredeligt syg og gav mig 3-12 måneder at leve i.

Jeg havde en 6½ cm tumor og en metastase på 1½ cm i leveren, som lægerne i første omgang mente, de kunne fjerne ved en operation. Men da jeg vågnede op efter operationen, fik jeg at vide, at kræftknuden alligevel ikke kunne fjernes, og at der nu kun var livsforlængende kemobehandling tilbage at tilbyde mig.

- Jeg blev selvfølgelig chokeret, men jeg kunne ikke acceptere beskeden og spurgte, om der ikke var andre, der kunne operere mig enten i Danmark eller i udlandet. Kirurgen på OUH svarede, at hvis ikke de kunne operere mig, så var der ingen, der kunne.

Fandt selv frem til behandling i udlandet

Jeg bad om en second opinion, men det frarådede lægen på sygehuset, da der på grund af sommerferie ville gå op til seks uger, førend der kom svar. I den tid

ville behandlingen blive sat i stå, og svaret ville alligevel være det samme. Endvidere ville jeg først komme tilbage i behandlingsskøen, når svaret forelå.

- Eftersom lægen kun havde givet mig 3-12 måneder at leve i, kunne jeg selvfølgelig ikke vente. Så da jeg ved et tilfælde hørte om en kvinde med lever-/galdevejskræft, som var blevet opereret på Berlin Universitetshospitalet med succes, kontaktede jeg selv lægen i Berlin. Ud fra min PET/CT-scanning fra Odense mente han godt, han kunne operere mig.

Jeg tog til Tyskland på egen hånd og måtte selv betale forud for behandlingen. Jeg gennemgik en stor, men vellykket operation, hvor al kræften blev fjernet. Siden har jeg været kræftfri. Men så startede en ny kamp. Denne gang ikke mod kræften, men mod det danske sundhedsvæsen.

- Jeg mente, at de skulle have henvist mig og betalt for min behandling. Men de henviste mig ikke og ville heller ikke betale, da jeg var taget derned på egen hånd uden en lægelig godkendelse. De kaldte desuden fejlagtigt operationen for eksperimentel og sagde, at jeg måske var kræftfri nu, men det ville sikkert ikke vare ved.

Der blev begået fejl

Efter seks års opslidende kamp, hvor jeg har været mere end almindeligt vedholdende og henvendt mig til regionspolitikere, Sundhedsministeren, Patientforsikringen, Ombudsmanden og Patientombuddet, er der kommet en afgørelse. Patientombuddet har ved hjælp af Retslægerådet udtalt, at der er begået fejl.

n i Berlin verdighed er endelig slut

ende kræftoperation, jeg selv sørgede for at få i Tyskland i 2008. De danske læger og betaler. Forløbet er helt uacceptabelt.

Lægerne på Odense Universitetshospital handlede ikke i overensstemmelse med almindelig anerkendt faglig standard, som det hedder.

De skulle have henvist mig til den afdeling i landet, der har den højeste specialkundskab på leverkræftområdet eller direkte til udlandet, hvor operation var mulig. Men det gjorde de ikke. Efter den afgørelse har Regionen nu valgt at betale alle mine omkostninger til operation og rejse. Et beløb på mere end 300.000 kr.

Uacceptabelt forløb

Rigtig mange fagpersoner og patienter glæder sig over afgørelsen. Sagsforløbet har været helt uacceptabelt.

Det er en chokerende behandling, jeg har fået i det danske sundhedsvæsen. Patientombuddets afgørelse er klar: der er begået fejl. Desuden er sagen blevet trukket voldsomt i langdrag. Alene Patientombuddet har været mere end tre år om at træffe en afgørelse, på trods af talrige rykkere. Det er ikke i orden.

- Havde jeg ikke handlet selv, ville jeg ikke være i live i dag. Men det oplever jeg, at lægerne er ligeglade med. Ligesom det heller ikke interesserede kirurgerne at se 70 minutters optagelse, som TV-Syd lavede af en tilsvarende operation i Berlin, hvor Prof. Peter Neuhaus forklarer, hvordan han opererer en højresidig lever-/galdevejscancer, som ingen i Danmark har ekspertisen/erfaringen til at udføre.

- Min vedholdenhed har været inspireret af de mange tilkendegivelser og den opbakning, jeg har fået fra såvel sundhedsfaglige som juridiske personer gennem

forløbet. Men det er de færreste patienter, der har energien eller tiden til denne helt urimelige kamp. Jeg har hjulpet rigtig mange patienter til succesfuld behandling i udlandet, efter at de er opgivet i det danske sundhedsvæsen, så min historie kan heldigvis hjælpe andre patienter.

Hele forløbet er beskrevet på www.tidslerne.dk under patienthistorier "Dømt til Døden".

Link til TV-Syd 16.12.2014:

https://www.youtube.com/watch?v=aWc3R4ub_dg

Link til TV2 Go´morgen Danmark 17.12.2015:

<https://www.youtube.com/watch?v=I47sY8eT8rk>



Berlin tur-retur

I november 2014 fik jeg konstateret livstruende galdegangskræft (kolangiocarcinom). På MDT-konference (8 læger) på Rigshospitalet konstaterer man, at jeg ikke kan opereres, og jeg henvises til Herlev Hospital til livsforlængende kemobehandling. Vi efterspurgte en second opinion, men vi fik at vide, at vi allerede havde været hos den højeste ekspertise her i landet. Via diverse links fandt vi frem til Tidslerne og Mai Nielsen, som kunne rådgive os om Berlin. Tolv dage efter jeg havde fået den triste besked, fik jeg 28. november 2014 foretaget en vellykket operation (resektion) på Charité Universitetshospital i Berlin. Det var, som de tyske læger udtrykte det, ”en meget stor og kompliceret operation”.

Ved hjemkomsten skulle jeg tilknyttes et hospital til de videre kontrolscanninger. Jeg blev taget rigtig godt imod, først af den tidligere kontaktlæge på Nordsjællands Hospital, dernæst på Herlev Hospital. Både på Hillerød og Herlev udtrykte lægerne undren over, at Rigshospitalet havde afvist mig, når jeg kunne opereres i Berlin. Herlev sendte mig videre til Rigshospitalet, da jeg ikke ønskede kemo, som ikke var anbefalet af Charité i Berlin. Overlægen på Herlev medgav, at de heller ikke havde evidens for, at kemo i mit tilfælde havde nogen effekt.

Ved min konsultation på Rigshospitalet i begyndelsen af februar oplyste overlægen, at man på MDT-konferencen desværre havde fejlfortolket mine scanninger, og at man burde have tilbudt mig operation. Det beklagede de dybt. De havde derfor fået godkendt refusion af mine operationsudgifter og andre udlæg i forbindelse med min behandling i Berlin. Beløbet indgik på min konto 14 dage senere. Det må siges at være effektivt.

Jeg er selvsagt yderst taknemmelig og ydmyg over at

komme i så professionelle hænder på hospitalet i Berlin, og for den gode modtagelse, jeg efterfølgende har fået i det danske sundhedssystem.



Mai Nielsen:

Det er rigtig glædeligt, at min vedholdende kamp for retfærdighed nu har medført, at lægerne vil erkende deres fejl. Man kan så kun ønske, at de i fremtiden vil søge second opinion i udlandet for de patienter, som opgives i Danmark. Det er en meget enkel procedure. Man lægger en scanning i en dropbox efter aftale med lægen i Berlin, og svaret kommer normalt næste dag.

Indkaldelse til Generalforsamling

Lørdag den 25. april 2015 kl. 12
på Kursuscenter Severin, Skovsvinget 25, 5500 Middelfart

Program

- Kl. 12 - 13 Frokost
Kl. 13 - 15 Generalforsamling
Kl. 15 Eftermiddagskaffe
Kl. 15.30 - 17 Foredrag ved Sidsel Tjevnik
<http://www.foredragsportalen.dk/foredragsholdere/s/sidsel-thevik/cancer-er-visdom/#.VN3V45Voy70>

Dagsorden

1. Valg af Dirigent
2. Valg af Referent og stemmetællere
3. Fremlæggelse af bestyrelsens beretning og godkendelsen heraf
4. Fremlæggelse af Regnskab for 2014 og godkendelsen heraf
5. Behandling af indkomne forslag
6. Fastsættelse af kontingent
7. Valg af formand - Mai Nielsen er villig til genvalg
8. Valg af medlemmer til bestyrelsen: Marie Louise Knudsen, Poul Ejlertsen og Eghon Engelund er på valg. Sanne Hesselberg stiller ikke op og der skal findes 1 bestyrelsesmedlem mere.
9. Valg af 4 suppleanter
10. Valg af intern revisor - Peter Køpke er villig til genvalg
Valg af ekstern revisor - Christian Pihl er villig til genvalg
11. Eventuelt

Forslag, som ønskes behandlet på generalforsamlingen skal være formanden i hænde sendes 14 dage før generalforsamlingen.

Vi håber rigtig mange vil deltage. Patientmedlemmer, som har betalt kontingent kan deltage og har stemmeret.

Af hensyn til frokost og den praktiske afvikling af generalforsamlingen er **tilmelding nødvendig** til: Poul Ejlertsen, redaktion@tidslerne.dk, 21 24 18 07 senest den 15. april 2015.

Vi fremsender deltagerliste af hensyn til samkørsel.

På Bestyrelsens vegne
Mai Nielsen

Find din indre kraft

Af Audun Myskja

Vil du gerne være ”din egen lykkes smed”? Vil du gerne en positiv forandring og en bedre livskvalitet?

Kan du overhovedet – har du realistiske muligheder, eller er der noget, som begrænser dig? Kan du se mulighederne ud fra de ressourcer, du faktisk allerede har?

Tør du overhovedet ændre på noget i dit liv? Virker det for uoverskueligt at skulle gøre en positiv forskel for dig selv? Måske er du den ”pæne pige”, måske er du terapeuten, som altid gør de gode ting for alle de andre? Men hvad så med dig selv – tør du prioritere DIG? Hvis du bliver ved med ”at give de andre omkring dig iltmasken først”, får du i længden svært ved selv at balancere! Tør du for eksempel prioritere bare fem daglige minutter til dig selv – til en god gang egenomsorg?

Gør du faktisk en forskel for dig selv? Handler du i praksis, så du beriger og forebygger i dit eget liv, så du fortsat har energien i flow til dig selv og alle de andre, som er så heldige at være i dit felt?

Mange beskriver typisk motivation og engagement til både at ville, kunne og turde – men når det hele så skal praktiseres i virkeligheden og gøres, så bliver det pludselig lidt ”mudret” og svært. Der er måske så mange andre opgaver, du er vant til i din dagligdag: de mange vaner og mønstre, som du mere eller mindre bevidst lever efter. Men måske har du selv mærket aftryk af de moderne lidelser – stress, mental overbelastning og uro?

HVIS du gerne vil forandring i dit liv, så er bevidstheden og tankens positive kraft gode byggesten.

Her er så lige denne bog af Audun Myskja, som netop er oversat til dansk: ”Find din indre kraft”, der måske kan hjælpe dig!

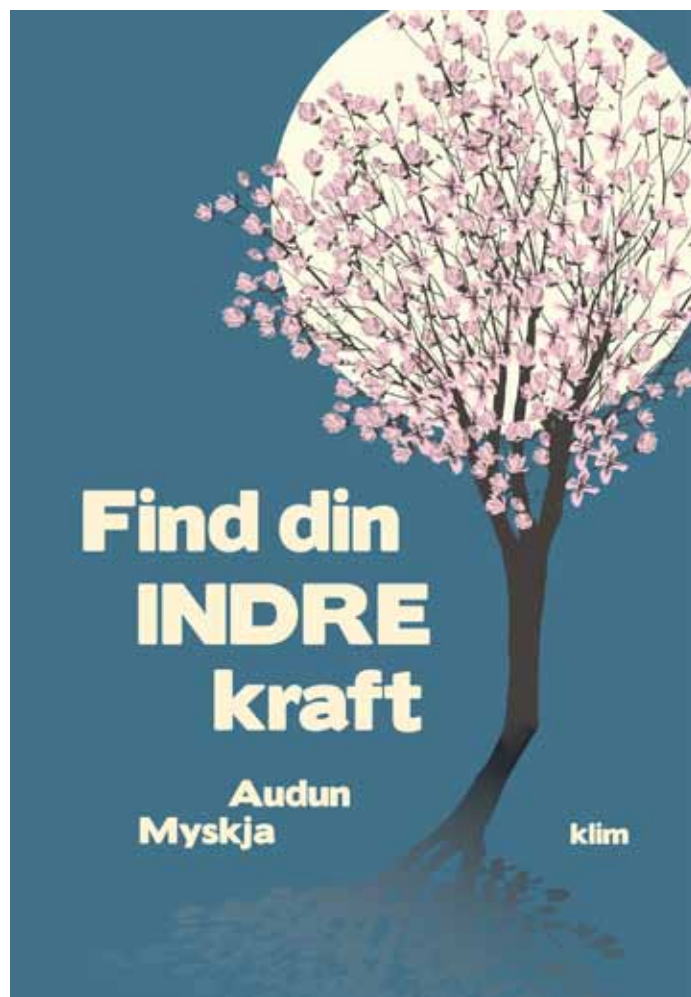
Audun Myskja vil så gerne give os muligheden for at lære at mestre egenomsorg og forebyggelse.

Bogen kan hjælpe dig til at udnytte dine iboende, måske sovende, selvhelbredende kræfter! Et stort komplekst emne foldes ud – i al sin enkelhed.

Han TØR give os anvisningerne til ”det gode liv” i et skønt fletværk af gammel og ny viden, og bogen er en letlæselig indføring i emner lige fra en kritisk diskussion af placebo/nocebo til områder som meditation, tankens kraft, åndedræt og healing. Disse felter berøres med en sikker faglig hånd med henvisning til utallige videnskabelige kilder, og litteratur- og referencelisten er inspirerende. Du fornemmer klart gennem hele bogen forfatterens intense interesse i at oplyse læseren ud fra sin egen fyldige erfaring i sit virke indenfor såvel det etablerede sundhedsvæsen som det mere komplementære.

Audun Myskja gør det hermed muligt for dig at følge op og lære din egen indre fantastiske kraft at kende – dine helbredelses-værktøjer ligger lige for og præsenteres inspirerende i bogen. Du skal blot tage imod og lave dit eget ”jeg vil, jeg kan, jeg tør, JEG GØR”-regnestykke ... Som han skriver i bogen – 1 gram forebyggelse ér og bliver værdien af 1 kilo behandling. Find de redskaber i bogen, som DU kan bruge!

Ud over at bogen er en sand værktøjskasse i forhold til din personlige egenomsorg, benytter forfatteren også lejligheden til at flette et utal af budskaber ind i teksten. Du er ikke i tvivl om, at Audun Myskja har en klar holdning til, hvad det vil sige at være læge, og hvordan sundhedssystemet optimalt kan udvikles til gavn for dem, det hele handler om: patienterne. Som han udtrykker det, er han havnet i en uhelbredelig interesse i at være med til at forandre positivt inden for dette felt. Hans klare oplevelse er, at man som behandler og terapeut ikke skal ”behandle” men dele ud af sig selv. Man skal i et fællesskab via redskaber som tillid, nærvær, empati, hænder og stemme danne en resonans/samklang, som kan udvikle selvhelbredelsen hos den, som søger hjælpen. Lægevidenskabens behandling skal suppleres med egenomsorg og brug af egne ressourcer. Helbredelse findes i det enkelte



øjeblik – det vigtige er at have fokus på, hvad der er forhindringer. Som Franz Kafka sagde: ”virkelighed er dét, der virker”!

Fokus hos Audun Myskja er tankens kraft og ånde-drættet. Det er en forudsætning for at fordybe sig – tanken er frøet, stilheden jorden. Du må samle sindet for at tage dine latente muligheder i brug. Fokus skal flyttes fra IQ til EQ (emotionel intelligens, Noyes). Der kan frigøres mange ressourcer ved at håndtere følelser og kommunikation på en konstruktiv måde! Man kan starte med at stille sig selv nogle spørgsmål (er anvist i bogen) og stabilisere sit blodsukker!

Følelsesmæssig sundhed afhænger ret præcist af, hvor meget vi sætter hinanden i bås. Ligesom fysiske øvelser og teknikker (med eminente og enkle forslag i bogen) kan påvirke dit velbefindende, er der i bogen tilsvarende anvisninger til emotionelle teknikker til den indre workout. Og måske er der mest behov for fokus på det emotionelle felt i vores intellektuelle og teknisk fokuserede samfund? De fysiske øvelser kan sætte indre, fastlåste emotioner i bevægelse, så du

kan komme videre og se klarere. Meditationens fordybende intet kan vise dig vej, så du kan komme videre med dig selv. Dette er også essentielle principper inden for sundhedsvæsenets egen forskning: træning, læring, egen aktivitet, indsigt og empowerment – især ved kroniske lidelser. Håb, healing (formidle helbredende impuls) og helhed skal være kernebegreber!

Vi kan ikke længere ignorere den nye forskning indenfor energi og biofelter – samlet set kan det betegnes som resonansen mellem forskellige bølgelængder. Vi har haft meget fokus på det ydre – nu ændres det til balance, så der også bliver fokus på det indre!

Audun Myskja VIL, KAN, TØR og GØR med dette kraftfelt af en bog – han har sat et sandt, inderligt og unikt aftryk til den, der vil, kan og tør tage imod det, så vi enkeltvis og i fællesskab kan gøre en positiv forskel!

God rejse.

Tidslernes Selvhjælpskursus Rusthållargården, Sverige den 19-20. maj

Du skal være selvhjælpen for at deltage.

Dette ophold vil blive ud over det sædvanlige, da omgivelser og indhold vil være i "verdensklasse" i forhold til foredrag, ro, fordybelse, visualisering, afspænding og nydelse af det smukke svenske naturreservat ved byen Arild samt hyggeligt samvær med ligesindede. Afstand fra Helsingborg til Arild er 16 km.

Opholdet starter tirsdag den 19. maj kl. 12.30. og slutter onsdag eftermiddag.

Indkvarteringen på Rusthållargården sker på enkeltværelser med bad og toilet. Hotel Rusthållargården har både spa og wellness afdeling, så vil der blive mulighed for at benytte disse dejlige faciliteter.

Med Rachel Santini som oplægsholder vil du blive beriget med en visdom, der i den grad vil være til inspiration i din udfordring som cancerpatient. Du får naturligvis mulighed for at få svar på dine eventuelle spørgsmål.

Foredragsholder:

Rachel Santini er uddannet kultursociolog, mag. art med speciale i medicinsk sociologi fra Københavns Universitet. Har desuden en ernæringsvidenskabelig uddannelse, som er koblet til en psykoterapeutuddannelse samt uddannelse som mediator. Desuden forskellige leder- og managementuddannelser.

På grund af Rachel Santinis store tværfaglige viden og indsigt har hun bl.a. arbejdet med patientgrupper, f.eks. kræft- og hjerte- karpatienter i forbindelse med helbredelses- og efterbehandlingsforløb, patientskoler og rehabiliteringsforløb (fysiske og psykiske) samt som en af de første i Danmark udarbejdet koncepter til "livsstrategikurser" for flere patientgrupper samt pårørende.

Tid: Tirsdag den 19. maj kl. 12.30 – onsdag eftermiddag.

Sted: Rusthållargården, Stora vägen 26, S-26373 Arild, Sverige

Pris: Kr. 500,-

Tilmelding: Først til mølle princippet til Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk 29252109 (navn, adresse, tlf. og e-mail – kursus sted/tid). Tilmelding er først gældende ved indbetaling af deltagergebyr kr. 500,-.

Betaling: Nordea reg. Nr. 2260 konto nr. 6873 886 283

Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med information om transport og mødested i Helsingør med henblik på samkørsel.

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes selvhjælpskurser har fortrinsret!

Læs mere om Rusthållargården på www.rusthallargarden.se



Kun for
Patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.

Tidslernes Selvhjælpkursus

Slettestrand 5-7. juni 2015

Med Jarle Tamsen og Margot Westmark

Hvem er Jarle?

Jeg er født 1950, har en læreruddannelse med 12 år i folkeskolen. Jeg fik udbrud af psoriasis 20 år gammel og prøvede alle læger og hospitaler, hvor cortisonkure kun hjalp midlertidigt. 30 år gammel besøgte jeg en kinesiolog i Juelsminde (Betty Brandstrup), som efter 4 måneders behandling hjalp mig til 95% helbredelse. Det fik mig til at påbegynde uddannelse i kinesiologi og andre fag, hvorefter sygdommen kunne heales fuldstændig, og jeg har siden 36 års alderen haft skole i kinesiologi og en klinik. Siden er der kommet andre områder til, så jeg i dag arbejder inden for flere områder: Cert. Biokinesiolog, Cert. Coach og Cert. Tankefelt terapeut (Lars Mygind).

Tillægsuddannelser inden for:

Akupunktur, Homøopati, Kost og ernæring, Spirituel regressionsterapi, Kranio sakral terapi.

Jeg har følgende tre kerneværdier for mit liv og arbejde:

1. Være "naiv" og prøve at se verden som om det var første gang.
2. Opleve verden og livet som "Alt er min ven" og praktisere medansvar og medfølelse for at forstå andre og meningen i det der sker.
3. Hjælp til selvhjælp.

Teamaer på kurset

Jeg vil præsentere og gennemgå nye selvhealings-teknikker, som deltagerne selv lærer at praktisere, bl. a.:

Kinesiologi

Hvordan kan du selv bruge det i din hverdag?

Healing Code og meget andet.

Se mere om Jarle på Tidslernes hjemmeside

www.tidslerne.dk

Søndag formiddag vil det handle om kost, mineraler og syre-base balancen.

Tilmelding: Senest den **01.05.2015** til Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk eller tlf.: 97 53 71 70 (navn, adresse, tlf., og e-mail - kursus sted/tid) samt om du ønsker frokost fredag (fra kl. 12-13). Tilmelding er først gældende ved indbetaling af deltagergebyr kr. 500,- til **reg. nr. 7890 konto nr. 3403 646**

Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på samkørsel.

Du deler hytte/lejlighed med en anden kursist - fælles stue og bad, men har eget soveværelse.

Du skal selv medbringe sengelinned.

Har du behov for speciel kost, skal du **selv** kontakte Slettestrand i forvejen på tlf.: 98 21 70 44

Medlemmer der ikke tidligere har deltaget i Tidslernes 3-dages kurser har fortrinsret.

Læs mere om Slettestrand, 9690 Fjerritslev, på www.slettestrand.dk



Kun for
Patientmedlemmer!
3-dages kursus
kun 500 kr.

Tidslernes Selvhjælpskursus

Lysglimt 26-28. juni 2015



Lysglimt i Gilleleje ligger på Fyrbakkerne og direkte ud til Kattegat med en storslået udsigt til Gilleleje Havn og Kullen.

Opholdet starter fredag kl. 16. Indkvarteringen sker på enkelt værelser med bad og toilet. Der er mulighed for ½ times individuel massage, som er inkluderet i deltagerbetalingen (skal bestilles ved tilmeldingen). Kurset slutter søndag eftermiddag.

Opholdet vil give dig tid til ro, fordybelse, meditation, gåture ved vandet og hyggeligt samvær med ligesindede.

Der vil være inspirerende og lærerige foredrag som vil klæde dig bedre på til, at forbedre din situation som cancer patient og mulighed for at få svar på dine spørgsmål.

Lill-Britt Sjöblom www.lill-britt.dk er yogalærer og yogaterapeut, personlig træner og healingmassør.

Lill-Britt arbejder ud fra nøgleord som balance og livsenergi og ønsker at formidle enkle teknikker og viden inden for sundhed og helse.

Med flere uddannelser indenfor Hatha yoga / Integral yoga, er Lill-Britt den første i Danmark der tilbyder undervisning i Medicinsk yoga.

Christina Santini www.christinasantini.com vil fortælle om kost, vitaminer og mineraler. Og hvordan maden kan bruges som medicin.

Du får gode råd til at bruge kosten terapeutisk i behandlingen af en række ubalancer og sygdomme.

Edith Raffn, Speciallæge, PHD har arbejdet med kræftforskning, har været embedslæge, samt rådgiver på Kræftlinjen hos Kræftens Bekæmpelse. Edith har fulgt cancerbehandling tæt i såvel ind- som udland. Der vil være mulighed for at trække på Ediths mange erfaringer – både med behandlinger som mødet med sundhedsvæsenet.

Kursusleder: Charlotte Jacobsen – tlf. 29 25 21 09

Tilmelding: Senest den 20. maj 2015 til Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk, 29 25 21 09 (navn, adresse, tlf. og e-mail – kursus sted/tid) Tilmelding er først gældende ved indbetaling af deltagergebyr kr. 500,- til:

Nordea, **reg. nr. 2260 konto nr. 6873 886 283**

Inden kurset vil der blive fremsendt deltagerliste med henblik på samkørsel.

Medlemmer, som ikke tidligere har deltaget i Tidslernes 3-dags kurser har fortrinsret!

Du skal være selvhjulpen for at kunne deltage!

NB. Kurset gentages den 04-06. september 2015



Hovedstads Kredsen

Superfoods + plantemedicin i Det helbredende køkken

Workshop med Christina Santini

www.christinasantini.com

Denne workshop er en hands-on workshop i hvordan man omsætter viden til en spiselig dagligdag.

Vi vil gennemgå forskellige superfoods, urter, fedtstoffer og madstrategier i forhold til at supertune immunforsvaret og spise sig rask fra kræft + heale de DNA skader der forekommer efter kræftforløb.

Vi vil fokusere på, hvordan fakta fra videnskaben hurtigt og enkelt kan omsættes til velsmag i din dagligdag.

Derefter vil vi nyde en fælles brunch af vores kreationer i det helbredende køkken med tid til spørgsmål
Du kan tilmelde dig Christina Santini's månedlige nyhedsbrev og modtage simple tips om Mad-Som-Medicin på: www.christinasantini.com

Take-aways:

- En gennemgang af mad-som-medicin for kræft principper
- Plantemedicin omsat til simpel spiselig hverdag
- Tilberedningsmetoder for optimal bio-optagelighed
- Opskrifter på de gennemgåede retter
- Brunch

Denne 4-timers inspirerende og velsmagende dag er ledet af Christina Santini.

Christina er Nutritionist og Medicinsk Yoga Terapeut og arbejder til daglig med "Mad som medicin for livsstilssygdomme" i Los Angeles. (mænd og kvinders hormonbalance, kræft, diabetes, autoimmune sygdomme, ibs, stofmisbrug etc.) og har specialiseret sig i at integrere plantemedicin med moderne neurovidenskab og har over 10 års erfaring med dette koncept i USA og Europa, hvor hun har arbejdet for anti-aging centre, privathospitaler samt privat praksis.

Hver sygdom er kendetegnet ved unikke biokemiske



karaktistika, der kan inaktiveres ved specifikke madstrategier, der ændrer på de underliggende biokemiske pathways. Ligesom hvert enkelt menneske er biokemisk unikt – "No size fits all, no diet fits all".

Mere info på www.tidslerne.dk

Medbring: Notesblok + kuglepen + evt. forklæde.

Tid: Lørdag den 6. juni fra kl. 10 – 14

Sted: Privathospital Kildehøj, Kildehøj allé 1, 2990 Nivå. (10 minutters gang fra Nivå Station eller 2 minutter med bus fra stationen til Kildehøj allé).

Pris: Kr. 100,- for medlemmer af Tidslerne og kr. 200,- kr. for ikke medlemmer.

Tilmelding: Charlotte Jacobsen, mobil 2925 2109 eller på hovedstaden@tidslerne.dk (navn, adresse, tlf. og e-mail – kursus sted/tid)

Betaling: på Nordea, reg. nr. 2411 konto nr. 6873 8862 83.

På Tidslernes hjemmeside vil der blive orienteret om arrangementer der måske ikke er oplyst i bladet!
Benyt også Tidslerne på www.Facebook.dk

Kolding Kredsen

I Tidslerne Trekantsområdet planlægger vi nedenstående aktiviteter til efterår/ vinter 2015/2016, så hold øje med hjemmesiden, så du ikke går glip af dem.

Naturlig Hormonterapi

Foredrag med Anette og Jens-Ole Paulin

Vidste du at naturligt progesteron beskytter mod en række alvorlige lidelser, herunder brystkræft, åreforkalkning, endometriose, lupus og lavt stofskifte? – og at mange kvinder lider af mangel på netop dette hormon og dermed har en øget risiko for at få disse sygdomme?

Sædvanlig hormonbehandling med bivirkninger er ikke din eneste mulighed. Kroppens ubalancer kan rettes op med bioidentiske hormoner.

"Naturlig hormonterapi- du har et valg"
<http://naturligehormoner.blogspot.dk/>

Kemi eller natur? Valget er dit Det handler om dig

Foredragsholder: Lilian Jeppesen

Lilian Jeppesen er bl.a. autoriseret Equine Touch udøver og hestehvisker og underviser desuden i sprog. Lilian bruger ikke medicin, men foretrækker og tror på naturens egne kræfter. Lilian har selv døjet med smerter i arme og ben, så hun havde svært ved at sove og skulle have været opereret i sit ben. Lilian vil fortælle om sine og andres erfaringer med at indtage naturprodukterne fra firmaet BerryEn i Tyskland. BerryEn er et rent naturprodukt og består af bær, frugter, tang m.m.

- hvad kan man gøre i stedet for at tage smertestillende medicin?
- har du et svækket immunforsvar og lider af småsygdomme?
- vil du give din krop hjælp til selvhjælp?
- lider du af kroniske smerter i bevægeapparatet?
- vil du forebygge demens og blodpropper?



- få hjælp til at fjerne affaldsstoffer fra kroppen og få mere energi?
- samt meget mere

Tid: Fredag den 8. maj 2015 kl. 16.00

Sted: Sognehuset, Vestergade 10, 6051 Almind

Tilmelding: mail til kolding@tidslerne.dk.

Priser: Pris 25,- for medlemmer af Tidslerne og 50,- for alle andre (kontant betaling på dagen - husk tilmelding)

Tidslerne giver kaffe/te samt lidt økologiske snacks

Nordjyllands Kredsen

Tidslerne Nordjylland planlægger følgende aktiviteter efterår/vinter 2015/2016:

Aktivér dine selvhelbredende kræfter

Lørdag den 29. august 2015:

1 dags workshop med Kristiane Ravn Frost

Kristiane opdeler årsagerne til sygdom i 4 grupper og viser på hvad der skal til for at aktivere de selvhelbredende kræfter inden for hvert område
www.kristianeravnfrost.com

Odense Kredsen

At stå ved egne valg – og være i dialog med lægen

Ved Inge Halmø, Tidsel



Inge er medlem af Tidslerne, og vil fortælle om baggrunden for sin beslutning og sine overvejelser undervejs – tvivlen der dukker op ved usikre svar, bekymringen hos nære pårørende og roen ved at være afklaret. Men hvad vil det sige at være afklaret?

Inge Halmø har gennem flere år fravalgt indgreb og behandling for en knude i brystet, men går til kontrol på Rigshospitalet. Hun er åben om sine valg, er undervejs blevet fulgt af den skrevne presse og har senest ladet DR følge en kontrolskanning og efterfølgende samtaler med lægen (november 2014 – billede: www.dr.dk).

Kom og tag del i Ingers fortælling og lad os snakke om konsekvenserne ved at sige til og fra, hvor langt vil vi selv gå?

Tid: Tirsdag d. 21. april 2015 kl. 19-21.

Sted: Toldbodgade 5, Odense C (ved Seniorhuset)

Pris: kr. 30,- for medlemmer og kr.50,- for ikke medlemmer.

Tilmelding: Inden d. 15. april til: Sonja Foged, mobil: 29913348 - Jane Jakobsen, e-mail: odense@tidslerne

Betaling:

Reg.nr.2370 konto nr. 0376833 eller på dagen. Husk dit navn og tlf. nr. på overførelsen

Donation

Sanne Theilgaard og Tidslernes donation til Simone



Sanne Theilgaards indsamlingsarrangement sidste år gav Tidslerne kr. 136.000,- Heraf var nogle af pengene øremærket til lokale kræftramte familier.

Simone på 4 år har været i behandling for leukæmi i knap 2 år. Forældrene har på skift haft orlov for at passe Simone og bedsteforældrene havde givet hende en Ipad til de lange køreture og sygehusophold. Ipaden var nu helt slidt op og duede ikke mere, så derfor havde hun ønsket sig en ny.

Der var stor glæde, da Sanne overrakte gaven til lille Simone, som snart fylder 5 år.

Sanne holder sit næste indsamlingsarrangement den 24. oktober på Hotel Britannia i Esbjerg.

Tidslerne

Kræftforeningen Tidslerne

c/o formand Mai Nielsen
Ådalsparken 29
6710 Esbjerg V
Tlf. 86 11 32 44
Mail: formand@tidslerne.dk
Hjemmeside: www.tidslerne.dk

CVR-nr.: 17420291

Banker:

Danske Bank reg.nr. 9570 kontonr. 997 0118 (kontingenter)

Nordea Bank reg.nr. 1917 kontonr. 0296 666 319 (drift)

Redaktion: Poul Ejlersen, redaktion@tidslerne.dk

Medlemsbladet udkommer 3 gange om året.

Deadline for kommende numre af Tidslerne:

Tidslerne nr. 2015-2: 1. maj

Tidslerne nr. 2015-3: 1. oktober

Tidslerne nr. 2016-1: 1. februar 2016

ISSN: 1397-3908 (tryk), 2246-4247 (online)

Oplag: 2.300 eksemplarer

Design og tryk: Jannerup A/S, 57 61 15 35

Indlæg til bladet

Vi modtager gerne artikler, debatindlæg og personlige beretninger.

Manuskripter skal sendes i word-format via e-mail. Redaktionen forbeholder sig ret til at foretage forkortelse af indsendte indlæg. Personlige beretninger kan skrives under mærke, hvis redaktionen har navn og adresse.

Vi gør samtidig opmærksom på, at de meninger og holdninger, som fremkommer i de indsendte artikler og beretninger, ikke nødvendigvis afspejler redaktionens eller foreningens holdning.

Enhver behandling er individuel

De behandlingsformer og personlige erfaringer, der omtales i bladet, må ikke forstås som generelle anbefalinger.

Det er Tidslernes opfattelse, at enhver behandling må være individuel. Lyt til dine egne fornemmelser og rådfør dig gerne med en erfaren behandler.

Indmeldelse og adresseændringer

Margrethe Foged

Mail: sekretariat@tidslerne.dk

Bestyrelsen

Formand / Kasserer

Mai Nielsen

Mail: formand@tidslerne.dk

6710 Esbjerg

Tlf.: 75 15 90 11 – mobil: 40 15 90 11



Næstformand

Hanne E. Juul

Mail: naestformand@tidslerne.dk

4400 Kalundborg

Mobil: 23 72 26 89



Webmaster

Eghon Englund

Mail: webmaster@tidslerne.dk

8420 Knebel

Tlf. 87 52 55 60 / 27 11 63 80



Redaktør

Poul Ejlersen

Mail: redaktion@tidslerne.dk

9800 Hjørring

Mobil: 21 24 18 07



Tidsellinien / Kredse

Marie-Louise Knudsen

Mail: skive@tidslerne.dk

7840 Højslev

Tlf.: 97 53 71 70



Sanne Hesselberg

Mail: sanne@tidslerne.dk

6093 Christiansfeld

Mobil: 61 69 80 99



Linette Simonsen

Mail: linette@tidslerne.dk

4040 Jyllinge

Mobil: 25 77 41 84



Tidsellinien

Her kan du tale med en anden kræftpatient, om hvad du måtte have på hjerte

Åbningstider på telefon

70 20 05 15

Mandag kl. 16-20 og tirsdag, onsdag, torsdag kl. 10-12

Kredsene - Kredsansvarlige

Aarhus: Helle Haulund Sørensen, aarhus@tidslerne.dk,
tlf. 22 43 67 23

Esbjerg: Ida Nielsen, esbjerg@tidslerne.dk, tlf. 75 15 69 66

Hovedstaden: Charlotte Jacobsen, hovedstaden@tidslerne.dk,
tlf. 29 25 21 09

Kolding: Tina Oden, kolding@tidslerne.dk, tlf. 22 17 14 57

Nordjylland: Pernille Nyhuus, nordjylland@tidslerne.dk,
tlf. 20 65 90 56

Odense: Jane Jakobsen, odense@tidslerne.dk, tlf. 66 11 66 09

Sjælland: Anne Marie Skytt, sjælland@tidslerne.dk,
tlf. 56 65 04 61

Skive: Marie Louise Knudsen, skive@tidslerne.dk, tlf. 97 53 71 70

Syddjylland: Der er pt. ingen kredsansvarlig

Kontaktpersoner

Ellen Sevelsted (bindevævskræft – et sarcom) tlf. 86 68 18 72

Ida Nielsen (brystkræft) tlf. 75 15 69 66

Sonja Foged (brystkræft) tlf. 64 81 33 48

Sanne Hesselberg (brystkræft) tlf. 61 69 80 99

Jette Boje (brystkræft),
Regional behandlet i Frankfurt hos T. Vogl tlf. 27 20 88 30

Thorbjørn Meyer (bugspytkirtelkræft) tlf. 86 95 10 41

Eghon Engelund (halskræft) tlf. 27 11 63 80

Mai Nielsen (leverkræft), opereret i Berlin tlf. 40 15 90 11

Marie-Louise Knudsen (lymfebanekræft) tlf. 97 53 71 70

Anni Larsen (lymfekræft, non-hodgkin) tlf. 55 72 24 42

Pernille Nyhuus (non hodkins Follikulært lymfom) tlf. 20 65 90 56

Birthe Jensen (ovariecancer) tlf. 23 80 39 01

Peter Kørpe (prostatakræft), Budwig-kuren tlf. 75 50 68 75

Lene Rantzau (tarmkræft) tlf. 22 24 83 10

Pårørende

Jane Jakobsen (pårende) tlf. 66 11 66 09

Vi søger frivillige Tillidspersoner!

Har du lyst til at deltage i det spændende
arbejde, så kontakt

formand@tidslerne.dk – 86 11 32 44.

AL indsats er vigtig – lille som stor!

Tidseltavlen

Second Opinion – virker det?

Af Mai Nielsen

Tidslerne vil gerne indsamle data fra patienter om deres erfaring med 2.opinion. Sundhedsvæsenets Second Opinion-ordning giver kritisk syge patienter mulighed for at få andre eksperter vurdering af deres sygdom og behandlingsmuligheder. Udvalget består af 2 onkologer og 1 kirurg.

- Har du fået oplysning om 2.opinions eksistens ved livstruende sygdom?
- Var det lægen eller dig selv, der opfordrede til en 2.opinion?
- Var det let at få lægen til at henvise til 2.opinion?
- Hvad fik du ud af at få en 2.opinion?
- Var det en bekræftelse på behandlende læges vurdering?

Vi har en formodning om, at 2.opinion kunne fungere bedre.

Derfor håber vi, at du vil dele din oplevelse af 2.opinion med os, så vi kan arbejde på en forbedring.

Skriv til linette@tidslerne.dk, emne: 2.opinion

Vigtigt: §8 godkendelse

Der er kommet nye regler for at blive §8 godkendt:

Vi skal modtage mindst 100 gavebidrag a minimum kr. 200,- pr. år.

Det vil sige gavebeløb under kr. 200,- tæller **ikke** mere.

Alle bidragsydere kan fratække beløb op til kr. 14.500,- på selvangivelsen.

Vi kan indberette beløb over kr. 200,- til SKAT, så det udløser fradrag. Dette forudsætter oplysning om navn og CPR-nr.

Henvendelse: kasserer@tidslerne.dk

Gavebeløb kan indbetales til: Danske Bank reg. nr. 9570 kontonr. 997 01 18

Mailadresser/kontaktoplysninger

Husk at sende opdateringer eller rettelser til sekretariat@tidslerne.dk.

Kurser og foredrag

Se de mange tilbud på:
www.tidslerne.dk.



Lad hverken de medicinske autoriteter eller politikerne vildlede dig. Tag vare på fakta og træf dine egne beslutninger om hvordan du kan leve et godt liv og arbejde for en bedre verden.

-Dr Linus Pauling, amerikansk biokemiker, fysiker og dobbelt Nobelprismodtager-

Sundhed er ikke alt, men uden sundhed er alt intet.

-Arthur Schopenhauer, tysk forsker og filosof-