

– Godt å kunne hjelpe

– Trine er en reddende engel, stråler Hilde Fagerli (50). Hun ble rammet av brystkreft og fikk hjelp av OL-vinneren til å bygge seg opp igjen. Trine har selv opplevd kreft i nær familie, og hun er glad for å kunne bidra.

TEKST: TINE HOLM FOTO: BRITT KROGSVOLD ANDERSEN

Det gjorde inntrykk å se Hilde første gang hun kom hit. Det var ingen tvil om at hun var syk, forteller Trine Hattestad, tidligere OL-vinner i spydkast.

Midt under den tunge tiden med kreftbehandling leste Hilde Fagerli på nettsiden til Aktiv mot kreft at trening er viktig. Der så hun også at Hattestad er ambasadør for kreftrammede.

Uten et hår på hodet og ustø på bena kjørte hun ned til Trines treningssenter på Trollåsen i Oppegård. Hun gikk bort til resepsjonen.

– Kan dere hjelpe meg? spurte Hilde.

Alle som jobbet der, kom ilende til, også Trine, og sa at de gjerne ville hjelpe henne.

Dette ble vendepunktet.

Fant en kul i brystet

Noen måneder tidligere: Hilde Fagerli står i dusjen og er i gang med sin ukentlige plei-deg-selv-dag. Som vanlig sjekker hun brystene, noe hun har gjort hver fredag så lenge hun kan huske.

Men hva er dette? Hilde kjenner en kul i det ene brystet, den ligger som en pølse under huden. Det første hun gjør, er å ringe kundene sine og avlyse dagens møter. Så drar hun rett til fastlegen.

– Jeg må ha time i dag, jeg venter ikke i 14 dager, sier hun.

Damen i luken spør om det er greit for henne å komme tilbake om to timer.

Hilde setter seg på den lokale kaffebaren og venter. Tankene raser gjennom hodet. Er det kreft?

Da Hilde kommer inn til legen, blir hun beroliget, men legen henviser henne videre til mammografi. Der oppdages det to kuler, tett inntil hverandre, og hun får beskjed om å ta en vevsprøve.

Alt dette tar noen uker, og i mellomtiden prøver Hilde å holde hodet kaldt. Som selger i et hygienefirma har hun hektiske dager, og hun synes det er godt å jobbe i stedet for å sitte hjemme og vente på svar.

En tidlig morgen våkner hun og ser at fastlegen har forsøkt å ringe henne kvelden i forveien. Hun forstår at det er noe galt, hiver seg på telefonen og får bekreftet mistanken. Svulsten er ondartet.

Hilde blir veldig lei seg. «Men hvorfor skulle ikke dette skje meg?» tenker hun. Det skjer jo så mange andre. Hun må bare komme seg gjennom det...

Du dør ikke, mamma

Fra kollegene på jobben får hun støtte og sympati. Hjemme får hun også støtte av sønnen Alexander (20).

– Du dør ikke av dette, mamma, trøster han.

Foreldrene er derimot redde for Hilde, og de synes det går for lang tid før hun blir operert – over tre måneder.

2. desember ligger Hilde på operasjonsbordet ved Oslo Universitetssykehus, avdeling for kreftbehandling, men hun føler ikke redsel, bare trygghet. Legen skal foreta en brystbevarende operasjon, og Hilde stoler på at det går bra. Det gjør det også. Det går så bra at Hilde etter operasjonen igjen tropper opp på jobben, og får kjeft av sjefen sin: – Hva i all verden gjør du her?

Det er viktig å beholde et normalt liv, føler Hilde selv. Men hun forstår etter hvert at med så mange strålebehandlinger og cellegiftkurer hun skal igjennom, er det ingen vei utenom. Hun må sykmeldes.

Kreftbehandling tar hardt på kroppen, hun mister håret og føler seg tappet for energi. På dårlige dager ligger hun rett ut på sofaen.

Lyspunktet er pårørende-kurs på Montebello-senteret der hun deltar sammen med søsteren Ellen. Ellen er sykepleier i Elverum og har lange vakter og mye å gjøre. Likevel tar hun seg tid til å være med på kurs i en hel uke samt å følge Hilde til alle cellegiftbe-





Hilde har hatt en utrolig fremgang og er bare helt rå

Trine Hattestad

HJELPER ANDRE: Trine har selv opplevd kreft i nær familie, og hun vet hvordan hun skal oppmuntre Hilde. –Ti minutter trening én gang i uken er bedre enn ingenting, sier hun.



handlinger. Det er enestående, synes Hilde.

På kurset blir hun overrasket over at mye handler om trening. De går turer med staver og trener i basseng. Hun har trodd at det er viktig med ro og hvile etter kreftoperasjon.

Fikk kreftene tilbake

Etter kurset tar hun dermed kontakt med Trine Hattestad.

I begynnelsen er det så vidt Hilde orker å gå på tredemøllen i noen få minutter. Men sakte kommer kreftene tilbake. Hun merker at hun tåler cellegiften mye bedre med trening. Det er som om det gir henne et par ekstra sett med ben å gå på.

Hun har allerede stumpet røyken, og nå får hun hjelp til å endre kostholdet og sette opp et treningsprogram. De nye matvanene hjelper også på formen. Hilde har vært glad i fete sauser, sjokolade og gjærbakst. Nå blir det mye rotgrønnsaker og grønn salat, mer fisk og mindre kjøtt. Søtsaker blir byttet ut med knekkebrød med cottage cheese og jordbærsyltetøy.

Hilde trener nå fire–fem dager i uken. Alle heier på henne, de sier hun er flink, og hun glemmer nesten sykdommen.

– Jeg kan ikke få fullrost den hjelpen jeg har fått her, sier Hilde og smiler.

Fem måneder er gått siden

hun syk og forkommen ba om hjelp. Humøret er tilbake og håret har vokst ut igjen, hun har attpåtil fått noen krøller som ekstrabonus.

Alle ble berørte

– Det gjorde inntrykk å se henne den første gangen hun kom hit. Det var ingen tvil om at hun var syk. Alle som var her, ble berørt. Det har vært godt å kunne hjelpe og se at hjelpen virker. Hilde er jo ikke til å kjenne igjen. Hun har hatt en utrolig fremgang og er bare helt rå. Jeg er utrolig imponert av henne, skryter Trine.

– Det er nok andre som er her for å trene seg opp etter

sykdom, men det er første gang vi har fulgt noen gjennom hele prosessen og fått være med på opp- og nedturen slik som med Hilde, sier hun.

Å være ambassadør i Aktiv for kreft synes Trine er en ære, og hun var aldri i tvil om å si ja da hun ble spurt.

Trine har også personlig erfaring med kreft. En i nær familie er rammet av blærekreft, men lever godt med sykdommen, forteller hun.

Den tidligere OL-vinneren har flere i sin nærhet som hun har fulgt fra sykesengen og tilbake til et normalt liv, og det har gitt henne god erfaring.

– De ser så syke ut når de

Fakta om brystkreft

Brystkreft er den hyppigste formen for kreft hos kvinner. Sykdommen rammer 2800 kvinner hvert år, og nesten hver tiende norske kvinne vil derfor få diagnosen. De fleste som rammes er over 50, men også yngre rammes.

Bare fem–ti prosent av alle som får brystkreft, har arvelige faktorer som for eksempel et brystkreftgen.

Trening hjelper syke

Studier viser at kreftrammede som trener, tåler behandlingen bedre. Moderat fysisk aktivitet virker også positivt på tretthet/fatigue som kreftrammede kan oppleve. Kreftpasienter som trener, får dessuten bedre livskvalitet i form av mindre smerter, bedre søvn, mindre angst og depresjon.

(Kilde: www.aktivmotkreft.no)



Undersøk selv

Undersøk brystene dine jevnlig, og takk ja til mammografi. Å oppdage kreften tidlig redder liv. Her kan du lese om selvundersøkelsen: www.rosasloyfe.no/forebygging-og-behandling-av-brystkreft

◀ IKKE FARLIG: – Jeg trodde det var farlig å trene når man var syk. Men det er treningen som har fått meg gjennom cellegiftkurene, stråler Hilde, og roser Trine og veilederne: – De heiet på meg hver dag.



ligger der i sykehussengen. Det har derfor vært utrolig deilig å få være med og oppleve at de kommer til hektene og får et normalt liv igjen, sier Trine.

Hun oppfordrer folk til å trene selv om de er syke, men hun sier at hun forstår godt de som ikke orker det.

– Når du er syk, må du mobilisere ekstra krefter, det koster mye mer å komme i gang. Men det er viktig å vite at bare én gåtur på ti minutter én gang i uken er bedre enn ingenting, oppmuntrer hun.

Byr på seg selv

Og trening hjelper på humøret.

– Når Hilde tåler cellegift

bedre når hun trener, er det blant annet fordi trening er med på å få frem endorfinene i kroppen. Vi blir rett og slett litt gladere og får mer å gå på etter en treningsøkt, hevder hun.

Også Trine har hatt perioder i livet der hun har vært nede for telling. Etter at hun fikk barn nummer fire, hadde hun ett år hvor hun var veldig sliten.

– Den erfaringen gjør at jeg lettere kan forstå hvordan andre har det. For meg var det viktig å fortsette å trene, ellers ville jeg blitt veldig misfornøyd. Men jeg la om treningen til et mye lettere nivå, forteller hun.

Hverken Trine eller Hilde

vil gi konkrete råd til andre som blir rammet av kreft eller annen alvorlig sykdom.

– Alle er forskjellige, og det som passer for én, trenger ikke å være riktig for en annen, sier de.

– Det som er viktig i en sånn situasjon, er å kjenne ordentlig godt etter hva du trenger, mener Hilde.

Det hun var reddst for da hun fikk kreftdiagnosen, var å bli ensom. Hun hadde hørt historier om folk som krysser gaten i redsel for å snakke med kreftrammede. Men dette skjedde ikke, sier hun og forteller lattermildt om en bekjent som kjørte forbi henne på gaten, rullet ned vinduet og

ropte «Stå på, Hilde», mens han gjorde oppmuntrende tegn med tommelen.

– Dette skyldes nok mye hvordan du er selv også, roser Trine.

– Du er en tøff dame som tør by på deg selv. Da tror jeg det er lett for folk å komme bort og spørre hvordan det går.

I løpet av året som er gått, er livet blitt endret på flere vis.

– Jeg er blitt mye mer sentimental enn jeg var før, og jeg er blitt flinkere til å blåse i bagateller. Om huset bør vaskes, kan jeg la være å gjøre det og heller se en film, sier Hilde.

Slik minsker du kreftfaren



Internasjonale studier viser at kreftrisikoen kan reduseres med en tredjedel dersom du har normal vekt og er fysisk aktiv. Unngår du for mye alkohol, og har et variert kosthold uten for mye rødt kjøtt, har du gjort svært mye for å redusere risikoen din for kreft generelt.

Også personer som er behandlet for brystkreft, kan på denne måten forhindre tilbakefall av sykdommen. Dette opplyser brystkreftekspert Ellen Schlichting fra *overgang.no*. Hun er seksjonsoverlege dr.med. ved avdeling for kreftbehandling, Oslo universitetssykehus:

- Kvinner som driver fysisk aktivitet, har hele 40 prosent lavere risiko for å få brystkreft. Det anbefales minst 30 minutters aktivitet hvor du blir andpusten hver dag.
- Overvekt kan øke faren. Spis sunn, normal kost uten for mye rødt kjøtt.
- Alkohol kan øke risikoen for brystkreft, og det anbefales kun én alkoholenhet pr. dag. For kvinner etter overgangsalderen kan mye alkohol øke faren med hele 30–50 prosent.
- Få barn tidlig. Dersom du får ditt første barn etter 30-årsalder eller ikke får barn, vil det kunne øke risikoen for brystkreft.
- Å amme beskytter mot brystkreft.
- Å bruke p-piller i mer enn fem år øker faren, men p-piller beskytter samtidig mot eggstokkreft, så samlet sett er det ikke nødvendig å slutte med p-piller.
- Bruk av østrogen i mer enn fem år for overgangsplager, kan øke faren for brystkreft. Kvinner som skal ha østrogen, anbefales lav dose, mammografi før oppstart og årlige kontroller med mammografi og ultralyd ved tett brystkjerteltev.

Bra med hetetokter

Forskere ved Fred Hutchinson Cancer Research Center i USA har funnet ut at kvinner med hetetokter og andre overgangsplager har 50 prosent lavere risiko for å utvikle brystkreft sammenlignet med kvinner som ikke har hatt slike symptomer. Den beskyttende effekten synes å være bedre jo større og mer langvarige plager kvinnene opplevde.



Trines superfrokost

Denne frokosten gir energi hele dagen, ifølge OL-vinneren:

Bland melonyoghurt med
½ eple
½ banan
Solfrokost
Cottage cheese



Spørsmål om kreft?

Ring Kreftlinjen på telefon 800 48 210

E-post: kreftlinjen@kreftforeningen.no