

Cancerinformation ▶ Inspiration ▶ Hudcancerbeskedet blev början på en livsstilsförändring

Hudcancerbeskedet blev början på en livsstilsförändring

INSPIRATION Efter att ha blivit opererad och behandlad fick Therese ett återfall 14 år senare, då hon drabbas av malignt melanom i en lymfkörtel i armhålan. Idag är Therese Westerlund fri från cancertumörer och har bytt livsstil för att minimera risken för återfall.

 0 DELNINGAR // DELA DENNA SIDA [f](#) [t](#) [g+](#) [in](#) [p](#)


Hennes tips till andra cancerdrabbade är att vara generös mot sig själv och sin egen kropp genom att låta den vila när det behövs, och ge dig själv "egentid".

I juli 2014 kom *Även solen har fläckar*, Therese Westerlunds självbiografiska berättelse om åren med hudcancer. Bokskrivandet började som självterapi, men så småningom föddes tanken på att också låta andra ta del av hur hon hanterat sin sjukdom, såväl psykiskt som fysiskt, samt ge inspiration till andra i liknande situation.

Återfall 14 år senare

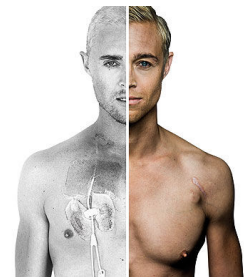
– Boken skildrar hela min resa med alla de upp- och nedgångar jag varit med om med nya tumörer och jobbiga besked. Det är lätt att fastna i ett nattsvart och negativt tänk när man får ett cancerbesked. För

mig innebar cancerbeskedet en stor, succesiv livsstilsförändring. Tidigare satsade jag allt för mycket på min karriär och arbetade mer än heltid. Jag sprang fort i ekorrhjulet och tog mig inte tid att ta hand om mig själv ordentligt. Idag jobbar jag halvtid, stressar mindre och väljer med omsorg vad jag äter. Jag tar hand om min kropp och själ, och strävar efter att njuta av livet varje dag, säger Therese Westerlund.

Nya läkemedel ger nytt hopp

Tre år efter sin första cancerdiagnos blev Therese friskförklarad. 2010 slog sjukdomen till igen, denna gång i form av en tumör i armhålan som opererades bort via en lymfkörtelutrymning.

– Det har hänt mycket på läkemedelssidan under åren då jag varit sjuk, vilket innebär att det finns ett större hopp för den som drabbas av hudcancer. Numera finns flera bra och effektiva läkemedel för oss som drabbats av hudcancer. Just nu deltar jag i en klinisk studie som utvärderar effekten av immunterapeutiska läkemedel (anti PD-1), som stärker mitt eget immunförsvar. Behandlingen fungerar jättebra på mig, och när jag inledde behandlingen förra sommaren hade jag sex tumörer, idag är ingen av dem kvar, säger Therese Westerlund.



Ingen ska känna sig ensam för att man har cancer

Det har gått ett år sedan vi träffade Fabian Bolin senast. Då hade han precis börjat behandla sin leukemi, idag har håret växt tillbaka och han har stora planer för karriären och sin plattform #WarOnCancer.



Krönika: Mustaschkampen ska göra om Farsdag - och kvinnorna hjälper till

Mustaschkampen ska i november göra det allmänt känt att prostatacancer är Sveriges vanligaste cancersjukdom. Det är frågan om att få till en beteendeförändring och få män att våga tala sjukdomar och hälsa.

*Egen kropp genom att låta
vila när det behövs*

Hennes tips till andra cancerdrabbade är att vara generös mot sig själv och sin egen kropp genom att låta den vila när det behövs, och ge dig själv "egentid". Själv tränar Therese Westerlund Yoga för att öka sitt välbefinnande. Kosten har också betydelse samt ditt "mindset", menar Therese. Du kan inte ge upp hoppet, och tänka att du klarar det här!



- Om du inte är nöjd med den läkare du fått rekommenderar jag dig att byta. Du har dessutom rätt till en "second opinion" om du är osäker, säger Therese Westerlund.

09-2014 ANNIKA WIHLBORG, redaktionen@mediaplanet.com

<< Tidigare Artikel

Forskning i framkant

Nästa Artikel >>

Prostatacancerpatienter kan drabbas av osteoporos



© Mediaplanet 2018

[Terms and Conditions](#) | [Cookie information](#)