***En personlig modermærkehistorie***

 *af Michael Thomsen*

Når livet tager dig på svingture – så er det med at holde fast.

Dette er mit forløb med modermærkekræft og en opfordring til alle!

Den 4/4 2017 faldt min verden sammen – jeg blev overbragt beskeden om, at et fornyeligt fjernet modermærke på min venstre underarm indeholdt kræft.

På grund af tykkelsen på modermærket skulle jeg hurtigst muligt opereres for evt. spredning til mine lymfer i venstre armhule – en operation hvor der ligeledes skulle fjernes yderligere hud, hvor modermærket havde siddet, som kun kunne lukkes ved at transplantere hud fra oven på mit kraveben.

Operationen gik godt og den psykiske ventetid gik i gang – ca. 5 uger efter fik jeg det trælse svar – der er fundet spredning til en lymfe – vi har fundet 0,1 mm kræft i en ud af tre lymfer, som vi tog ud. Vi har nok fået det hele med, men vil gerne fjerne alle dine lymfer i din armhule for at være sikker.

Vi vil også PET-scanne dig, for at se som kræften er kommet andre steder hen i din krop – ca. 1 uge efter lå jeg musestille i samlet 2 timer før og under selve PET-scanningen.

Endelig et godt svar – 2 dage efter min scanning fik jeg beskeden om, at ingen vitale organer i din krop er kræft ramte – det vil sige, hjerne, lunger, hjerte, lever mv.

Jeg var lettet – dog med et forbehold – 2 lymfer i min hals lyste op på scanningen – de sidder helt op ad dit spiserør lige bag dine lunger. Vi vil lave en biopsi af dem for at sikre der ikke er sammenhæng med modermærkekræft. De sidder desværre så tæt på spiserøret, at de ikke kan opereres ud – derfor hvis der er sammenhæng så skal du på medicin, som booster dit eget immunforsvar og forhåbentlig slår kræftcellerne ihjel. Fik noget ondt i maven, da jeg læste om bivirkningerne af medicinen og procenterne for at det virkede.

Med svaret på min scanning fulgte for første gang et klart svar på spørgsmålet, som jeg har stillet alle læger jeg har mødt undervejs i dette forløb. Jeg har hver gang spurgt: Tror du jeg skal dø af det her? Hver gang har de vævet et svar sammen uden en egentlig konklusion, men i dag i telefonen lød svaret ”Nej det skal du ikke!” Sikke en lettelse – der røg lige nogle kilo af skuldrene, som har tynget mig ned det sidste lange stykke tid – og for første gang længe sov jeg en hel nat uden at vågne pga. mine bekymringer.

Dagen efter ja jeg var lettet, men også skræmt. Hvorfor lyste der pludselige lymfer op i min hals – kunne det have sammenhæng med modermærket og hvordan var de dumme kræftceller pludselig kommet dertil?

Min biopsi foregik den efterfølgende uge – lokalbedøvelse hvor du måske falder i søvn, men hvor vi går ned med et rør i din hals og går ud og tager en vævsprøve af din lymfer gennem dit spiserør – vi bruger en grov nål, så vi får rigeligt med. Føj for en oplevelse – heldigvis var de ikke nærige med bedøvelsen og jeg døsede faktisk hen i løbet af biopsien.

15 dage gik – jeg var sat i øjnene et svar efter ca. en uge – undervejs nåede jeg selv at ringe et utal gange ind for at høre om der var svar – der ligger et foreløbigt svar, men det er endnu ikke endeligt, da vi fortsat mangler, at lave de sidste farvninger. Men endelig onsdag d. 31/5 kl 16:16 – opkaldet med beskeden ”Du har fået foretaget en biopsi af 2 lymfer i din hals” efterfulgt af ”Jeg har gode nyheder – din biopsi viser intet ondartet og intet sammenhæng med kræft”

Hold nu kæft hvor blev jeg glad – det betød, at nu skal jeg opereres i armhulen, hvis der er mere kræft i min krop, så sidder det der og forsvinder med operationen.

Min bedre halvdel har været med hele vejen og har været min ubeskrivelige støtte i dette forløb – lige fra den første besked til den sidste. Vi har snakket, stortudet, forsøgt at glemme, tænke hvor er livet uretfærdigt, holde sammen på familiehverdagen, tænke hvorfor lige os og meget mere.

Tak for støtten, tankerne, smilene, tårerne og bare at du har været med hele vejen min skat. Det er ubeskriveligt hvad du har betydet i alt det her og hvad du betyder for mig.

Min familie og venner har ligeledes været en stor støtte i dette – og heldigvis har jeg en forstående arbejdsplads, som er klar til at tage imod mig igen, når jeg er ovenpå.

Dette kræftforløb har knækket mig både fysisk og psykisk og med følelserne uden på tøjet er jeg i gang med at genopbygge mig selv som far, kæreste, søn, ven, medarbejder og hvad jeg nu må være til dig i mit netværk. Jeg håber at blive raskmeldt snart og skal så efterfølgende til at arbejde med tankerne omkring risikoen for tilbagefald og min pludselige største frygt for at opholde mig i solen.

Dette opslag er min historie omkring, da modermærkekræft pludselig blev en del af min hverdag – selvfølgelig fortæller dette opslag dig i min nærmeste netværk omkring mit forløb, men jeg vil faktisk gerne længere ud med en opfordring for at gøre opmærksom på, at et lille bette modermærke, som har valgt, at mutere sig med kræftceller, faktisk kan blive dødeligt, hvis ikke du får gjort noget ved det.

Jeg ønsker ingen skal prøve dette jeg har været udsat for. Så derfor har du et modermærke, som ændre størrelse, form eller farve, bliver ujævnt, tykkere, danner sårskorpe, bløder og vil ikke hele, bliver ved med at klø eller bare føles ændret – så opsøg din læge og ved den mindste tvivl, så stå målrettet fast på, at du vil have det fjernet – og opsøg evt. selv en hudlæge, hvis du ikke føler dig tryg på trods af din læges svar.

Se mere her: <https://www.cancer.dk/modermaerkekraeft-malignt-melanom/symptomer-modermaerkekraeft/>

Nogle mennesker/hudtyper er mere udsatte end andre – er du lys i huden, blå øjne og rødligt hår, så er du specielt ***IKKE*** designet til særlig meget sol – og det er sådan en som jeg er.

Jeg har været en kæmpe idiot omkring mit solforbrug – jeg er gået i solarie, da jeg var yngre for at blive brun – og jeg endte alligevel altid med at være glinsende hummer – jeg har rendt rundt næsten 10 somre i træk hver sommerferie på mit sommerferiejob i shorts og t-shirt uden så meget som at skænke solcreme en tanke.

Det kunne have slået mig ihjel – heldigvis gik jeg til læge, da mit modermærke ændrede form og begyndte at bløde jævnligt.

Så derfor - **ha’ nu respekt for solen** – sommertiden står for døren – men er du klar over at UV-indekset på en skyfri dag hurtigt ryger op over 6, hvilket er kategoriseret som høj uv-intensitet . Når det har passeret 3, så kan din hud ikke holde til mere end 30 min, så begynder du at blive forbrændt. Husk solrådene fra Kræftens Bekæmpelse: **Skygge, Solhat, Solcreme og Sluk solariet**.

Jeg har læst rigtig meget omkring kræft de seneste måneder – og fundet trøst i mange andres patienthistorier – også derfor jeg deler min. Men jeg skal på ingen måde klage – mange andre er ramt af denne ubehagelige sygdom og kæmper med den hver dag – Mit kræftforløb har varet lidt over 3 måneder. Jeg bliver ked af det, når jeg tænker på andre som skal bæres igennem disse bekymringer og nedslidende tanker gennem måneder, år og ja måske hele livet.

Hvis der er nogen som skulle være så uheldige, at komme til at opleve kræft på egen eller din nærmeste krop – og nærmere betegnet modermærkekræft og tænker du kunne få noget ud af at snakke med mig omkring det – altså høre omkring mine tanker og hvordan jeg har prøvet at komme igennem dette - så stiller jeg gerne op. Du kontakter mig bare (micthomse@hotmail.com).

Jeg er kommet af flere omgange i Kræften Bekæmpelses hus, først inde i Aarhus og sidenhen ude i Skejby, da de er flyttet derud. Dette kan jeg kun anbefale - at få taget nogle snakke med deres kræftvejledere og psykologer.

Ovenstående er skrevet kort tid efter mit kræftforløb – i dag er det mere end 5 år siden, at jeg fik beskeden om at den modermærkekræft jeg havde i min krop nu var væk.

Jeg har endnu ikke selv deltaget i en netværksgruppe under Patientforeningen Modermærkekræft ([www.PAMO.info](http://www.PAMO.info)).

***PAMO skriver om deres netværksgrupper:***

I en PAMO netværksgruppe kan du mødes med andre ligesindede, der har eller har haft Modermærkekræft og/eller deres pårørende. Her kan du lytte, lære, få luft, tale i et fortroligt rum og meget andet i en positiv og konstruktiv ånd. Møderne er gratis, men tilmelding er almindeligvis nødvendig.

 Kontakt formand@modermaerkekraeft.dk for yderligere information.

**Pas på jer selv!**