



Pressmeddelande

2018-10-09

Får jag 1 procents chans tar jag den

Oktober är Rosa på Actic och våra tankar går till bröstcancers offer. Actic har träffat tre starka kvinnor som alla varit drabbade. De berättar om vägen tillbaka och de positiva effekter de upplever att träningen givit dem.

Nu har det gått 14 år sedan Marianne Holmén fick beskedet att hon drabbats av bröstcancer. Hon hade själv hittat en knöl och fick hjälp direkt, och tur var det.

– Tumören syntes varken på mammografin eller på ultraljudet. Jag har så tät bröstvävnad att det är svårt att se vad som är bröstvävnad och vad som är tumör, så om jag inte hade hittat den själv hade jag inte stått här idag. Då hade det varit för sent. Jag hade för vana att känna igenom bröstet så jag visste att den inte hade varit där månaden innan, berättar Marianne.

Tre veckor efter att hon hittat knölen låg hon på operationsbordet. Men redan tre veckor efter första operationen fick hon nästa kalldusch. De hade inte fått bort hela tumören, och ytterligare en operation blev inbokad.

– Vid första operationen hade de bara tagit bort en tårtbit, men andra gången fick de ta bort hela bröstet, berättar Marianne.

Marianne var bara 38 år gammal när hon fick sitt cancerbesked och hennes döttrar var 10 respektive 8 år. Hon skulle klara det här, det fanns inget annat alternativ.

– Mina döttrar behövde ju sin mamma, säger hon. Det enda jag kunde tänka var att jag hoppades att det inte var ärftligt. Jag hoppade över min egen sjukdom och såg bara hur det skulle bli när jag var frisk igen. Jag är en positiv person som aldrig ser ett glas som halvtomt. Jag ser bara halvfulla glas. När jag hade diskbräck sa min sjukgymnast att jag nog inte skulle kunna springa långlopp under en tid, men nu har jag genomfört Klassikern. Får jag bara en procents chans så tar jag den.

Hennes inställning spelade stor roll för hur bra det gick och för hur bra hon mådde under cancerbehandlingen, det är hon säker på. Hon hade stöd hemifrån och det bidrog såklart också. Dessutom såg hon till att röra

på sig så mycket som hon orkade. Marianne har alltid tränat och varit aktiv och det hade hon nytta av för att snabbt komma tillbaka igen.

– Under själva behandlingen fick man ju ta det från dag till dag. Jag åt mycket mediciner mot illamåendet när jag fick cellgifter. Då kunde jag äta, men inte röra på mig. Jag gick upp 13 kilo under cellgiftsbehandlingen.

Vissa dagar kunde Marianne ta sig upp och gå promenader med stavar, men andra dagar kunde hon inte komma upp ur sängen. Läkarna sa åt henne att lyssna på kroppen och ligga kvar sådana dagar, det var tydligt att det var vad kroppen behövde.

– Jag försökte vara som vanligt, men det var ju som en bergochdalbana. Men hade jag inte haft träningen hade jag mått betydligt sämre, säger Marianne.

När behandlingarna var över trappade Marianne upp träningen igen och började så småningom beta av den ena tävlingen efter den andra och nu har hon bland annat Tjejklassikern, Klassikern och fem Vätternrundor i benen.

– Jag har alltid idrottat mycket och handboll var min huvudsport. Jag spelade handboll igen efter cancern, men jag har haft problem med diskbråck och då blev det en för tuff sport. Dessutom tappade jag mitt lösbröst mitt under en match, skrattar hon.

Nu är Marianne i bättre form än vad hon var innan hon blev sjuk. Hon klättrar, paddlar kajak och cyklar. Dessutom utbildar hon sig till hälsoutvecklare och ska börja arbeta som kostrådgivare och personlig tränare.

– Mitt främsta råd till de som liksom jag drabbas av bröstcancer är att inte sluta med det som får dig att må bra. Håll fast vid det, då blir det lättare att inte ge upp.

Läs även:

Nennes väg genom bröstcancer

<https://www.actic.se/inspiration/battre-vanor/nennes-vag-genom-brostcancer/>

Mari gick stark genom cancer

<https://www.actic.se/inspiration/battre-vanor/stark-genom-cancer/>

För ytterligare information, vänligen kontakta:

Linn Riise, Online Marketing Manager, linn.riise@actic.se

The logo for ACTIC, featuring the word "ACTIC" in a bold, pink, sans-serif font. The text is tilted upwards to the right and is set against a white background with a pink triangular shape at the top left corner.

Actic i korthet

Actic grundades 1981 (fd Nautilus Gym) och lanserade konceptet Gym & Bad. 1995 startades den internationella expansionen och Actic är idag en av de ledande aktörerna på gymmarknaden i Norden med bemannade gym. Actic driver 180 anläggningar med 224 000 medlemmar i fyra länder. Huvudmarknaderna är Sverige, Norge och Tyskland. Actic erbjuder en välutvecklad träningsmetod (HIT–High Intensity Training) där medlemmarna får personliga träningsprogram med uppföljning av välutbildad personal. Detta tillsammans med baderbudandet differentierar Actic på marknaden. Actics vision är att bidra till ett friskare samhälle genom att attrahera bredare målgrupper och därigenom utvidga marknaden. Actics medarbetare engagerar sig i det lokala samhället för att bidra till ett hälsosammare samhälle. Actic, som har sitt huvudkontor i Solna, Stockholm, har cirka 800 heltidsanställda och en nettoomsättning under 2017 om 881 miljoner kronor.