

# Medicinsk kræftbehandling

## Hæmatologisk Afdeling, Sjællands Universitetshospital

Vi håber, at denne vejledning vil hjælpe dig og dine pårørende til at få et overblik over, hvad medicinsk kræftbehandling er, og hvordan behandlingen kan påvirke dig.

Vejledningen besvarer nogle af de spørgsmål, der ofte melder sig, når man har fået kræft og skal i behandling.

Mange spørger: Hvad kan jeg selv gøre for at komme igennem sygdom og behandling på den bedste måde? Der findes ikke noget standardsvar på det spørgsmål, og det kan ofte være svært at gennemskue, hvor man kan sætte ind.

At få et godt kendskab til behandlingen og årsagerne til bivirkninger er godt for nogle. Det kan gøre én mere rolig ved situationen, og denne vejledning kan være en begyndelse.

Vejledningen er tænkt som et supplement til samtaler mellem dig og personalet om dit behandlingsforløb. Brug vejledningen til at slå op i og læs igen, når du har behov for det. Vejledningen indeholder afsnit med forslag til, hvad du selv kan gøre. Flere af emnerne beskrives mere fyldestgørende i andre vejledninger, du vil modtage om undersøgelser og behandlinger.

Når du starter på din behandling, vil du få mundtlig information om netop dit behandlingsforløb

## Sådan virker medicinsk kræftbehandling

Medicinsk kræftbehandling omfatter behandlinger med medicin, der på forskellige måder ødelægger eller hæmmer kræftceller. Behandlingen afhænger af din sygdom og

kan bestå af flere forskellige slags medicin for at være så effektiv som muligt.

Der findes følgende grupper af medicin:

### Kemoterapi

Kemoterapi er behandling med cellegifte. Kemoterapi udgør en betydningsfuld del af behandlingen ved de fleste kræftsygdomme. Kemoterapi rammer især celler, der deler sig hurtigt. Medicinen virker ved at beskadige cellers arveanlæg eller forhindre celledeling. Celler, der deler sig hyppigt, er mest følsomme for kemoterapi, og kræftceller har netop denne karakteristika. Nogle af de raske celler bliver også ramt af behandlingen, fx hårceller, kønsceller og celler i slimhinder.

### Immunterapi

Immunterapi er behandling med antistoffer. På blod- og lymfecellers overflade findes karakteristiske proteiner (antigener), som også er at finde på kræftcellerne. Antistoffer binder sig til cellernes overflade og ødelægger dem både direkte og ved hjælp af kroppens eget immunforsvar. Sammenlignet med kemoterapi er immunterapi mere målrettet selve kræftcellerne, men kan også ødelægge normale celler i mindre omfang. Antistofbehandling kan gives i kombination med en strålebehandling eller kemoterapi, som yderligere forstærker virkningen på kræftcellen.

Antistoffer findes og dannes normalt i kroppen, hvor de udgør en del af immunsystemet.

### Binyrebarkhormon

Binyrebarkhormon (steroid) indgår i mange behandlinger. Det virker både celledræbende

og dæmper bivirkningerne, der opstår, når kræftceller bliver ødelagte.

## Nye former for behandlinger

Forskningen i kræftsygdomme bidrager konstant med nye som bliver taget i brug i den medicinske kræftbehandling. Man forsøger at finde behandlinger, der meget målrettet og effektivt rammer kræftcellerne og ikke de raske celler. Måske bliver du spurgt, om du vil deltage i et forsøg med en ny behandling af din sygdom. Det er altid frivilligt, om du vil deltage. Selv om du har accepteret at deltage i et forsøg, har du til enhver tid ret til at trække din accept tilbage. Det får ikke indflydelse på din videre behandling i afdelingen.

## Strålebehandling

Visse kræftsygdomme er følsomme for strålebehandling. Strålebehandling anvendes derfor i nogle tilfælde som en del af behandlingen.

## Understøttende behandling

De fleste patienter skal have understøttende behandling, der supplerer den medicinske kræftbehandling. Formålet er at forebygge, mindske eller behandle bivirkninger til både sygdom og kræftbehandling. Det kan fx dreje sig om at forebygge kvalme, få antibiotika for infektion eller modtage blodtransfusioner.

## Sådan gives medicinsk kræftbehandling

Medicinsk kræftbehandling kan blive givet på flere forskellige måder:

- som tabletter
- i en blodåre:
  - En tynd plastikkanyle lægges i en blodåre på underarmen eller
  - En tynd plastikslange lægges i en større åre øverst på brystkassen, et såkaldt centralt venekateter
- indsprøjtning i huden
- indsprøjtning i væsken omkring rygmarven

Nogle behandlinger kræver, at man bliver indlagt, mens andre kan gives ambulant eller tages derhjemme.

Mange behandlinger gives via drop. Normalt vil du ikke kunne mærke dette ud over, at armen eller området, hvor kanylen ligger, kan føles køligere.

Det skal ikke gøre ondt, når du får behandling. Smerter er tegn på, at der er noget i kroppen, der ikke er, som det skal være. Det er derfor vigtigt, at du henvender dig til afdelingen, hvis du oplever smerter, du ikke kender.

## Behandlingsforløbet

Behandlingsforløbet afhænger både af din sygdom (diagnose), hvor udbredt sygdommen er, din alder, og om du har andre sygdomme.

Dit behandlingsforløb vil være tilrettelagt specielt til dig. Du kan derfor ikke sammenligne din behandling med andres.

Et behandlingsforløb består som oftest af flere behandlinger, der bliver givet med et bestemt interval. Efter hver behandling skal kroppens raske celler have tid til at komme sig.

Du får taget blodprøver meget tæt på behandlingsdagen. Resultatet af disse fortæller lægen, om din krop er parat til at få næste behandling.

Det kan forekomme, at en behandling skal udsættes i kortere eller længere tid.

Hver gang du kommer til behandling, taler du med en læge og/eller en sygeplejerske.

Du har her mulighed for at drøfte vanskeligheder og bivirkninger i forbindelse med din sygdom og behandling.

Lægen vurderer virkningen af behandlingerne undervejs i forløbet. Det betyder, at du i behandlingsforløbet jævnligt skal til status på hospitalet. Resultaterne af undersøgelserne kan betyde, at lægen må ændre den oprindelige behandlingsplan.

Når behandlingerne er afsluttet, skal du gå til kontrol i ambulatoriet.

## Undersøgelser

Du skal have taget blodprøver jævnlige, både lige inden næste behandling og nogle gange imellem to behandlinger. Når lægen skal afgøre, om du er klar til en behandling, følges især antallet af de hvide blodlegemer (leukocytter) i blodprøverne. Men også blodprocenten (hæmoglobin) og antallet af blodplader (trombocytter) bliver kontrolleret. Afhængig af din diagnose skal du eventuelt have foretaget flere undersøgelser af knoglemarven for at kontrollere, om kræftcellerne er helt eller delvist forsvundet. I andre tilfælde følges effekten af behandlingen med scanninger samt specifikke blodprøver.

## Forholdsregler i forbindelse med kemoterapi

I op til fem dage efter behandlingen udskiller kroppen affaldsstoffer fra kemoterapien.

Affaldsstofferne udskilles især gennem urin, afføring og opkast og i mindre grad gennem sved, i sæd og sekret fra skeden.

Personalet anvender handsker i forbindelse med, at du får kemoterapi, for at undgå hyppig kontakt med de meget små mængder af kemoterapi, der bliver udskilt.

For din familie har dette ingen betydning, så de må gerne røre ved dig, give dig knus eller kys og hjælpe dig.

Gravide og ammende bør dog undgå plejeopgaver omkring dig, hvor de kan komme i kontakt med urin, afføring og opkast lige efter, at du har fået kemoterapi.

Vi anbefaler, når du er hjemme, at du:

- går i bad dagligt i de fem første dage efter behandlingen er afsluttet
- tørrer spildt opkast, urin eller afføring op med papir, vasker efter med vand og sæbe. Papiret smides i toilettet
- hælder opkast ud i toilettet eller smider det væk i en lukket plastikpose
- vasker tøj og sengetøj på samme måde, som du plejer. Skift sengetøjet 5 dage efter afsluttet kemoterapi.

## Interaktion – samspil mellem lægemidler

Interaktion (samspil) mellem lægemidler kan betyde, at ét lægemiddel øger eller nedsætter effekten af et andet lægemiddel. Det er ikke altid, at interaktioner mellem lægemidler forekommer eller spiller den store rolle.

Når du modtager behandling på afdelingen og får udleveret medicin, kender vi mange af de interaktioner, der kan være. Vi sikrer så vidt muligt, at medicinen kan gives sammen uden, at de forskellige typer medicin medfører en utilsigtet virkning. Tager du medicin ved siden af den lægeordnede medicin, er det vigtigt at informere os om, hvad du tager. Vi kan derved sikre os, at det ikke påvirker effekten af din behandling eller giver dig andre problemer.

Fortæl derfor altid, hvilken medicin du tager.

## Bivirkninger og følgevirkninger til medicinsk kræftbehandling

Medicinsk kræftbehandling påvirker også de normale celler, hvilket betyder, at der kan opstå bivirkninger.

Bivirkninger er utilsigtede virkninger af medicin. Nogle bivirkninger er hyppige, men ikke alvorlige. Andre er sjældne og kan være alvorlige.

Bivirkninger kan opstå i direkte forbindelse med behandling, fx kvalme og opkastning, eller de kan ske i starten af behandlingsforløbet, fx hårtab. Nogle bivirkninger er en følge af mængden af kemoterapi og kan komme sent i behandlingsforløbet, fx nervebetændelse. Endelig kan bivirkninger komme meget senere, flere år efter afsluttet behandling, fx hjertesvigt.

Ingen reagerer ens på behandling, og bivirkningerne kan derfor også være forskellige. De fleste bivirkninger er midlertidige og forsvinder efter behandlingsforløbet.

Undervejs i behandlingsforløbet kan der også opstå problemer som følge af den medicinske kræftbehandling, fx infektioner og blødninger.

Før start på behandlingen bliver du informeret grundigt om bivirkninger og følgevirkninger til netop din behandling. Lægen og sygeplejersken fortæller dig også, hvad du skal gøre for at mildne bivirkninger, og hvad du skal undgå, for at disse ikke bliver værre. Du vil endvidere blive grundigt informeret om, hvad du skal gøre, hvis du fx får feber derhjemme.

### **Infektion**

Du kan have øget risiko for at få infektioner i perioder af din behandling. Det skyldes kræftmedicinens virkning på de raske celler i knoglemarven, der medfører, at antallet af hvide blodlegemer (leukocytter) nedsættes. De hvide blodlegemer er vigtige i kroppens forsvar mod infektioner.

Hvis du får et eller flere af de symptomer, der er nævnt nedenfor, skal du kontakte afdelingen. Lægen vurderer, om du skal indlægges og behandles med antibiotika i en blodåre, eller om du kan være hjemme og få antibiotika som tabletter.

*Hvilke symptomer skal du især være opmærksom på:*

- Almen utilpashed og / eller kulderystelser
- Temperatur over 38 °C.

*Hvad kan du selv gøre for at undgå infektioner:*

- God håndhygiejne- særligt efter toiletbesøg og før måltider
- Undgå kontakt med personer, der hoster, er forkølede eller har feber.

### **Blodmangel (lav blodprocent)**

Du kan have øget risiko for at få lav blodprocent (lav hæmoglobin) i perioder af din behandling. Dette sker, fordi antallet af røde blodlegemer kan blive nedsat, når behandlingen påvirker de raske celler i

knoglemarven. Hvis blodprocenten er lav, skal du måske have blodtransfusion.

Hvis du får følgende symptomer, skal du kontakte afdelingen:

- Åndenød
- Hjertebanken.

*De første tegn på blodmangel kan være:*

- Svimmelhed
- Hovedpine
- At du er kuldeskær
- At du er mere bleg.

*Hvad kan du selv gøre for at mindske generne ved lav blodprocent:*

- Undgå større fysisk anstrengelse
- Rejs dig forsigtigt, så du ikke falder.

### **Blødning**

Du kan have øget risiko for at få blødning i perioder af behandlingen. Det skyldes medicinens virkning på de raske celler i knoglemarven, der medfører, at antallet af blodplader (trombocytter) bliver nedsat. Blodpladerne er med til at stoppe blødninger. Hvis du får et eller flere af de symptomer, der er nævnt nedenfor, skal du kontakte afdelingen. Du skal måske have transfusion med blodplader.

*Hvilke symptomer skal du især være opmærksom på:*

- Blødning fra næse, mund eller skede
- Blod i afføring eller urin
- Mange blå mærker eller røde prikker i huden.

*Hvad kan du selv gøre for at undgå blødning:*

- Brug en blød tandbørste
- Tag ikke ibuprofen såsom Ibuprofen® eller smertestillende medicin, der indeholder acetylsalisylsyre (Kodimagnyl®, Treo®), da de øger risikoen for blødninger
- Undgå kraftig fysisk anstrengelse
- Du bør ikke drikke alkohol, hvis dit blodpladetal er lavt, fordi alkohol kan nedsætte produktionen af blodplader

- Undgå forstoppelse

### Hårtab

Nogle former for kemoterapi medfører, at du taber håret helt eller delvist. Håret vokser ud igen hos langt de fleste efter behandlingen er helt afsluttet. Håret kan dog få en anden struktur eller farve end før, fx krøllet og gråt. Håret begynder som regel at falde af et par uger efter, at behandlingen er startet.

Du kan få tilskud til paryk, tørklæde eller kasket, hvis du taber håret som følge af din behandling.

Det er en god ide at få lavet din paryk, inden du begynder at tabe håret, da det så er lettere for parykmageren at skabe en paryk, der ligner dit eget hår.

### Hud og negle

Nogle former for kemoterapi kan give forandringer af hud og negle.

#### Hud

Kemoterapi påvirker dannelsen af ny hud. Det betyder, at din hud kan blive tør og i enkelte tilfælde blive meget hård og skalle af, især på hænder og fødder.

Forandringerne forsvinder, når behandlingen er slut, og den nye hud gendanner sig, og den gamle forsvinder. Det kan tage måneder, inden huden ser normal ud.

Ved nogle former for kemoterapi kan der opstå misfarvning langs med den blodåre, hvor kemoterapien er givet. Misfarvningen bliver blegere med tiden, men forsvinder ikke helt.

Du kan under og efter behandlingsforløbet få øget pigmentering i huden (brune pletter) og lettere blive solskoldet.

I sjældne tilfælde kan du få udslæt på grund af kemoterapien eller anden medicin, du bliver behandlet med.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Anvend dagligt en fed uparfumeret fugtighedscreme
- Brug solcreme med høj faktor og beskyt huden med tøj og hat ved

ophold i stærkt sollys. Vær ikke i solen mellem kl. 12.00 og 15.00

- Gå ikke i solarium i behandlingsforløbet og op til 1 år efter afsluttet behandling
- Kontakt afdelingen, hvis du får udslæt, så lægen kan vurdere, om du skal have medicin for udslættet, og om der eventuelt skal ændres i din behandling.

### Negle

Neglene fornyer sig normalt i takt med, at de bliver slidt. Mens du får behandling kan de blive fortykkede, få striber, blive skøre og flossede med afstødning af neglens yderste lag. I nogle tilfælde kan neglene også løsne sig. Der kan gå flere måneder efter afsluttet behandling, inden neglene igen er normale.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Klip skøre og flossede negle tæt
- Forsegl eventuelt neglene med klar lak.

### Kvalme

Du kan få kvalme eller opkastning af behandlingen. Det er dog ikke alle stoffer i den medicinske kræftbehandling, som giver kvalme eller opkastning.

Du får altid kvalmestillende medicin, hvis din behandling forventes at medføre kvalme/opkastning.

Hvis du får kvalme, starter den som regel nogle timer efter, at du har fået behandlingen. Kvalmen kan vare fra nogle få timer til flere døgn.

Det er vigtigt, at du fortsætter med at tage din medicin mod kvalme i den aftalte periode.

Tal med sygeplejersken eller lægen om din kvalme, da det kan være nødvendigt at ændre på den kvalmestillende medicin.

Enkelte oplever også at få kvalme ved den blotte tanke om at skulle have kemoterapi igen. Dette kaldes "forventningskvalme". Behandlingen er den samme - at få tilstrækkelig kvalmestillende medicin.

*Hvad kan du selv gøre for at modvirke kvalme:*

- Spis, når du føler dig sulten, og gerne mange små måltider i løbet af dagen
- Drik rigeligt, 2-3 L dagligt
- Sid op, når du spiser
- Spis let fordøjelig mad, fx frugt, desserter, kiks og lignende
- Anret maden pænt; få eventuelt en anden til at anrette maden for dig
- Hvil dig i løbet af dagen
- Lyt gerne til musik, du kan lide eller se en god film, imens du får kemoterapi
- Dyrk motion

### **Nedsat appetit**

Medicinsk kræftbehandling kan i perioder nedsætte din appetit og påvirke din lyst til mad.

Hvad kan du selv gøre, hvis du har nedsat appetit:

- Spis først og fremmest det, du har lyst til, og når du har lyst – gerne mange små måltider
- Spis mad, som er rig på energi og protein og drik gerne energi- og proteinrige drikke
- Tilsæt fløde og fedtstof til din mad. Brug fx smør på brødet. Supplér med nødder, mandler og mørk chokolade
- Drik gerne 2-3 liter væske om dagen – især de første dage efter en behandling
- Søg vejledning hos personalet, før problemerne bliver for store
- Selvom du ikke har appetit, eller maden ikke smager dig, er det godt, hvis du alligevel nøder dig selv til at spise
- Tag 1 vitaminpille hver dag.

En del patienter taber sig i behandlingsforløbet. Andre kan opleve det modsatte, nemlig at vægten og appetitten øges i takt med, at sygdommen bekæmpes. Ændringer af vægten kan påvirke dit behandlingsforløb og livskvalitet. Kroppen har under sygdom og behandling et øget behov for energi.

Det er vigtigt, at du taler med personalet om, hvordan du skal undgå vægttab og

fortæller, når du har problemer med at indtage kalorier nok.

### **Smags- og lugtesans**

Behandlingen kan påvirke din smags- og lugtesans. Især smagsoplevelsen kan ændre sig.

Generne kan være:

- Mad, parfume og blomster dufter anderledes eller kraftigere, end de plejer
- Din lyst til at spise nedsættes eller mangler
- Maden smager af metal. Smagssansen bliver som regel normal igen, når du ikke længere får kemoterapi.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Undgå kraftige dufte, herunder også eventuelt stærkt krydret mad

### **Mund og svælg**

Når du får kemoterapi, kan du få gener i mund og svælg, fordi kemoterapien påvirker slimhinderne, og fordi dit immunforsvar kan være nedsat.

Hvilke gener, der opstår, og hvor alvorlige de er, afhænger af, hvilken medicinsk kræftbehandling du får.

Generne kan være:

- Mundtørhed, fordi mængden af spyt bliver nedsat
- Sejt spyt
- Belægninger og sår.

Det er vigtigt, at du fortæller sygeplejersken eller lægen, hvis du får sår, blærer, belægninger eller smerter i munden, så du kan få den rette behandling.

### **Tænder**

Tænderne bliver ikke påvirket direkte af kemoterapien, men celler i spytkirtlerne og slimhinden kan blive påvirket. Nedsat eller manglende produktion af spyt øger risikoen for huller i tænderne meget.

Får du som følge af kemoterapi betydelige og dokumenterede problemer med dine tænder, kan du muligvis få et særligt tilskud til

fremtidig tandpleje. Reglerne findes i Sundhedslovens § 166. Dokumentation er afgørende for denne bevilling. Det er derfor vigtigt, at en tandlæge forud for behandlingens start har beskrevet din tandstatus.

*Hvad kan du selv gøre for at forebygge generne:*

- Sørge for regelmæssig kontrol hos tandlæge både under og efter behandlingen, gerne 2 – 4 gange årligt
- Børst tænder med blød tandbørste i forbindelse med måltiderne morgen, middag og aften
- Brug tandpasta, der indeholder fluor, da det forebygger huller i tænderne
- Skyl munden i vand mellem tandbørstningerne, da det renser tænderne og holder slimhinderne fugtige
- Tyg tyggegummi uden sukker, som renser tandkødet og stimulerer spyttproduktionen

### **Ændret afføring**

Du kan få forstoppelse eller tynd mave (diarré) af behandlingen.

### **Forstoppelse**

Hvis du får forstoppelse af den medicinske kræftbehandling, er det næsten altid nødvendigt at tage et afføringsmiddel. Tal med sygeplejersken om det, så du kan få det middel, der er bedst for dig. Afføringsmidler kan købes på apoteket uden recept. De findes som henholdsvis blødgørende afføringsmidler og afføringsmidler, der fremmer tarmenes bevægelser.

*Hvad kan du selv gøre for at holde maven i gang:*

- Drik rigeligt med væske, 2-3 L dagligt
- Hold dig fysisk aktiv og undgå så vidt muligt sengeleje
- Spis fiberrigt - grøntsager, hvedeklid, tørrede frugter som fx svesker, abrikoser, rosiner.

### **Diarré**

Diarré betyder at have mindst 3 eller flere løse/vandige afføringer om dagen. Hvis du får svær eller langvarig diarré, kan du miste vigtige salte og væske. Det kan blive nødvendigt at give dig væske og salte i en blodåre under indlæggelse og eventuelt også stoppende medicin.

*Hvad kan du selv gøre ved let diarré:*

- Drik rigeligt for at erstatte den mistede væske
- Spis bananer, dåsefrugt, supper og sportsdrikke for at holde saltbalancen
- Gamle husråd som revet æble, havresuppe, hvidt brød, kartoffelmos og ris kan muligvis afhjælpe diarréen.

Opstår der feber når du har diarré, skal du kontakte afdelingen, da du kan have en tarminfektion der kræver antibiotisk behandling.

### **Føleforstyrrelser og nedsat kraft**

Enkelte stoffer inden for medicinsk kræftbehandling kan give føleforstyrrelser på grund af påvirkning af nervespidserne. Det viser sig som prikken, stikken og sovende fornemmelser, specielt i fingre og tæer. Nogle kan opleve tiltagende vanskeligheder med at knappe knapper, sy, strikke samt gå op og ned ad trapper. Mænd kan opleve ændret følsomhed i penishovedet og rejsningsproblemer. Kvinder kan opleve ændret følsomhed i skeden og ved klitoris. Det er vigtigt, at du fortæller det til lægen, hvis du oplever føleforstyrrelser.

### **Forplantningsevne og sexliv**

#### **Hvis du er kvinde**

Din evne til at få børn kan blive nedsat i en periode eller måske varigt. Det skyldes, at æggestokkene holder op med at producere æg og kønshormoner når du får kemoterapi. Inden behandlingen bliver du - hvis det er relevant - informeret om dine fremtidige muligheder for at få børn og om mulighederne for at få nedfrosset et lille

stykke af æggestokken, inden din behandling starter.

Du kan få uregelmæssige menstruationer, og nogle gange kan de helt ophøre som følge af kemoterapien. Dette vil kunne give symptomer på overgangsalder.

Du kan få sarte og tørre slimhinder i skeden og eventuelt smerter ved samleje. For at afhjælpe dette problem kan du anvende glidecreme.

Spørg i øvrigt personalet om råd og vejledning.

### **Hvis du er mand**

Din evne til at få børn kan blive nedsat i en periode eller måske varigt. Det skyldes, at kemoterapien nedsætter testiklernes produktion af sædceller. Nogle får tilbudt at deponere sæd, inden behandlingen starter, så man senere har mulighed for at få børn. Husk at beskytte din partner mod graviditet under og et stykke tid efter behandlingerne, da sædcellerne kan være skadet af kemoterapien.

Testiklernes produktion af det mandlige kønshormon testosteron kan nedsættes under og efter behandlingerne. Det kan give gener, der minder om den kvindelige overgangsalder.

Du kan få problemer med rejsning eller opleve impotens i perioder. Hvis problemet fortsat er til stede efter afsluttet behandling, kan du få hjælp hos egen læge.

Du kan under behandlingen opleve at få tør udløsning, eller at udløsning sker hurtigere eller langsommere end sædvanligt. Efter endt behandling bliver det oftest normalt igen.

Søg personalets råd og vejledning, hvis du får behov for det.

### **Begge køn**

Mængden af kemoterapi, der bliver udskilt gennem skedens slimhinder og i sæd, er ubetydelig. Du kan derfor have samleje uden at skade din partner.

Du og din partner skal undgå graviditet under og ofte også nogen tid efter den

medicinske kræftbehandling, da de forskellige behandlinger kan skade et foster. Tal med lægen om, hvilken prævention der er bedst for dig, og om, hvornår I kan begynde at overveje graviditet, hvis dette er et ønske.

Din lyst til sex kan blive forringet eller helt ophøre i perioder under og efter behandlingen. Det skyldes en lang række fysiske og psykiske faktorer (se også senere under Seksualitet).

### **Senfølger**

Senfølger betegner kroniske bivirkninger som følge af kræftbehandlingen. Nogle senfølger udgøres af bivirkninger, som ikke forsvinder eller måske forværres efter, at behandlingsforløbet er afsluttet. Andre senfølger opstår adskillige år efter, at behandlingen er slut.

#### **Fysiske senfølger**

Vigtige organer som hjerte, lunger, nyrer eller lever kan blive påvirkede af visse behandlinger. Nogle oplever nerveskader i form af nedsat følelse, føleforstyrrelser eller smerter, fx i fødder eller fingre. Evnen til at få børn kan blive nedsat eller helt forsvinde. Andre senfølger kan være tidlig overgangsalder, vedvarende træthed og muskelsvaghed, fordøjelsesbesvær eller hukommelses- og koncentrationsbesvær. Ved mange former for kemoterapi er der en let øget risiko for at få andre kræftformer senere i livet.

#### **Psykiske senfølger**

På samme måde som, at overgangen fra rask til syg kan være voldsom, så oplever mange også, at det kan være svært at finde sig til rette i hverdagslivet efter afsluttet behandling. Sådanne forhold kan have indflydelse på det fremtidige liv, der skal leves.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Tal med lægen om, hvad du eventuelt kan forvente i netop din situation



- Kontakt "Foreningen for kræftoverlevende med senfølger" via [www.cancer.dk/senfoelger/](http://www.cancer.dk/senfoelger/)

## Medicinsk kræftbehandling og dagligdagen

Den nye tilværelse med kræftsygdom og behandling påvirker dagligdagen og følelseslivet. Det er for alle en tid med mange tanker og spekulationer om livet, døden og fremtiden, og følelserne kan være præget af angst, afmagt og usikkerhed. Det er naturligt, at dit humør svinger op og ned i behandlingsforløbet. Du kan i perioder være endog meget trist. Andre dage ser du lidt lysere på tingene. Du vil opleve, at du gradvist, som tiden går, tænker mindre og mindre på sygdommen og mere og mere på livet, du har foran dig.

### Samvær med andre

De fleste, som får en kræftsygdom og skal i behandling, får brug for ekstra omsorg og støtte fra familie og venner. Kræft smitter ikke, og behandlingen påvirker ikke de mennesker, du er sammen med. Det er af stor betydning for alle parter, at sygdom og behandling ikke forhindrer dig i at være sammen med familie og venner i den omfang, du har overskud til. Men det er ikke altid helt enkelt, da din familie og omgangskreds kan føle sig usikre på, hvordan de støtter dig bedst. De fleste har ikke erfaring i at håndtere den situation, du er i, og holder sig eventuelt tilbage for ikke at gøre eller sige noget forkert. Andre tager måske for meget over og pylrer om dig i en grad, du ikke bryder dig om. Vær åben om dine tanker og behov og fortæl, hvad du har brug for af omsorg og praktisk hjælp. De fleste vil meget gerne hjælpe og kan fx aflaste dig med praktiske gøremål som at købe ind, lave mad, passe børn, gøre rent eller måske ordne haven.

I nogle perioder af dit behandlingsforløb er du mere belastet end i andre, fx under indlæggelse. Det er da en god ide at koordinere henvendelser og besøg til dig, så du ikke trættes og belastes yderligere.

### Børn som pårørende

Det er vigtigt at være opmærksom på børns reaktioner i forbindelse med sygdommen. Prøv fra begyndelsen at være åben og ærlig omkring sygdom og følelser og involvér børnene i henhold til alder, modenhed og personlighed.

I både små børns og voksne børns fantasi dramatiseres virkeligheden ofte. Konkret viden om dig og din situation - uanset, hvordan situationen er - viser sig altid at være lettere at forholde sig til.

Børn tåler alt – blot ikke at blive holdt udenfor.

### Nærmeste pårørende

Det er altid vanskeligt at være nærmeste pårørende, når der er tale om alvorlig sygdom, fordi den pårørende også er angst, utryk og bekymret.

Den pårørende har mange opgaver, fx at hjælpe, støtte og opmuntre dig, tage sig af børn og hjemmet, holde venner og familie ajour og måske gå på arbejde. Det er ofte også den pårørendes opgave at holde rede på aftaler med hospitalet, lave sund og nærende mad og måske også dosere medicin til dig.

Som pårørende kan det være svært at være splittet mellem både at skulle yde omsorg og samtidig selv have brug for omsorg.

#### *Hvad kan I gøre for at støtte hinanden:*

- Vær opmærksom på hinanden. Ofte vil I have brug for at reagere forskelligt
- Det kan være en god hjælp for jer, hvis I kan tale åbent sammen om hver jeres behov
- Hvis du lever alene, kan det være en stor støtte for dig at inddrage familie eller venner.

## **Ændret udseende og opfattelse af kroppen**

Sygdom og behandling kan influere på dit udseende og den måde, du opfatter din krop på. Hårtab og vægttab kan ændre udseendet og betyde, at du ikke længere finder dig selv attraktiv.

Kroppen kan være svag efter sengeleje, og du kan blive overrasket over, at den ikke "lystrer" dig.

De fleste oplever en slags utryghed ved kroppen og følelsen af at have mistet kontrollen over den.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Se dig ofte i spejlet, så du gradvist vænner dig til dit nye udseende
- Vær åben overfor omgivelserne og tal om forandringerne og de følelser, du har omkring dem
- Har du det bedst med stiltiende at acceptere forandringerne, så gør det
- Acceptér, at det kan tage tid at genvinde selvtilliden og få hold på en eventuelt ændret selvopfattelse.

## **Seksualitet**

Sygdom og behandling berører mange sider af livet, også det seksuelle samvær. Nogle patienter tænker ikke umiddelbart på seksualitet og samliv som det første, når sygdommen konstateres. Andre fokuserer dog relativt tidligt på, hvordan sexlivet påvirkes under og efter behandlingen.

Generelt kan siges, at sexlivet har svære vilkår i behandlingsforløbet. Fysiske problemer som træthed, kvalme, utilpashed, feber, mundproblemer, diarré m.m. vil oftest nedsætte overskuddet til sex.

Psykosociale faktorer kan også påvirke din seksualitet. Du befinder dig i en meget belastende situation, måske har du og din partner byttet roller i familien, og du kan føle, at dit udseende afslører sygdommen alt for tydeligt til omgivelserne.

Hvis du er alene og uden en partner, kan du måske bedre nedprioritere de seksuelle sider af tilværelsen.

Det kan være en hjælp for dig og din partner, at I fortsætter med at vise hinanden ømhed, selvom det seksuelle samliv ikke er, som det plejer. Behovet for nærhed, omsorg og berøring er der stadig – og bliver ofte større – når man har fået alvorlig sygdom ind på livet.

At vise og modtage kærlighed er for mange par måske det allervigtigste i de mest belastede perioder.

Det kan være svært at tale om det seksuelle. Den største hindring er ofte, at man er bange for, hvad partneren føler og tænker. Eller man tror, man kan beskytte sin partner mod yderligere bekymringer ved at undlade at tale om problemerne. Det er ikke tilfældet. Det er lettere at nå hinanden igen seksuelt, hvis I har fået talt sammen om eventuelle problemer og har udtrykt ønsker og oplevelser undervejs.

Du er velkommen til at drøfte seksuelt relaterede spørgsmål og problemer med lægen eller sygeplejersken.

## **Alkohol**

Enkelte typer medicin kan medføre en antabus-lignende effekt, som giver utilpashed, kvalme, rødme i ansigtet, hedsur, hjertebanken eller sløvhed. Du vil få besked, hvis du får medicin, hvor du skal undgå alkohol.

I perioder, hvor du har for få blodplader (trombocytter) pga. sygdommen eller behandlingen, bør du undlade at drikke alkohol, da alkohol har en forgiftende virkning på knoglemarven.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Spørg lægen eller sygeplejersken, om du bør undlade alkohol

## **Træthed**

Alle oplever øget træthed i forbindelse med sygdommen og behandlingen. Trætheden kan tiltage i takt med antallet af behandlinger, men aftager, når du har afsluttet den medicinske kræftbehandling.

Træthed omtales generelt af kræftpatienter som værende det problem, der belaster én mest. Det kan være svært for dig at klare de daglige gøremål. Trætheden kan desuden påvirke dit humør, så du lettere bliver ked af det, irriteret eller har svært ved at koncentrere dig.

Trætheden kan tilskrives mange forskellige årsager, fx selve sygdommens og behandlingens indvirkning på din krop, den psykiske belastning ved at være syg - eller at blodprocenten er lav.

I dit hidtidige liv har du sikkert afhjulpnet træthed med en god nats søvn, en ekstra middagslur eller ved at nedsætte dine aktiviteter. I forbindelse med sygdommen og den medicinske kræftbehandling kan du dog opleve en form for træthed, der ikke forsvinder trods hvile og søvn.

Vi vil opfordre dig til at tale med personalet for at få råd og vejledning. Problemet kan kun i enkelte tilfælde behandles, men der er andre muligheder for at lindre og afhjælpe trætheden.

*Hvad kan du selv gøre:*

- Det er godt for dig med hvilepauser i løbet af dagen, men hvil ikke hele tiden
- Aktiviteter, gerne i frisk luft, giver dig en mere normal form for træthed
- Nedsæt forventningerne til dig selv og acceptér, at du ikke kan det samme, som før du blev syg
- Bed familie og venner om hjælp.

### **Aktiv hverdag med motion**

Fysisk aktivitet og motion har i adskillige undersøgelser vist sig at kunne afhjælpe bivirkninger til behandlingen, fx kvalme. Desuden kan en aktiv levevis reducere træthed, angst, depression samt fremme livskvalitet og trivsel. Motion giver mere energi og gavner sundheden generelt, fx i forhold til hjerte, kredsløb og blodtryk. Muligvis kan fysisk aktivitet fremme immunforsvaret.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 minutters aktivitet/motion hver dag – det samme gør vi.

Det er derfor en god ide at holde dig i fysisk form under og efter behandlingsforløbet, så vidt det er muligt i din situation. Hvis du er vant til at dyrke sport, er det dog ikke sikkert, du kan fortsætte på samme måde som før. Tal med lægen om dine ønsker og muligheder.

Alle har gavn af en gåtur - gerne i rask eller hurtigt tempo, men naturligvis afpasset til, hvad du kan.

Generelt gælder, at meget hårde, fysiske anstrengelser ikke kan anbefales.

Der vil være dage, hvor du ikke har overskud til selv enkle aktiviteter. Lad disse dage passere med god samvittighed, men lad dem ikke blive en vane gennem hele behandlingsforløbet. Prøv at motivere dig selv til at komme i gang igen.

Gymnastik, øvelser til musik, afspænding, visualisering, yoga og lignende kan give dig både fysisk og psykisk afslapning og afkobling. Du kan derved også genvinde en følelse af kontrol og "tillid til kroppen" igen.

Hvis du er indlagt, anbefaler vi dig at opbygge nogle faste rutiner og opgaver i din hverdag, fx:

- Tag et brusebad dagligt, hvor du får rørt kroppen, og muskelspændinger løsnes
- Gå en tur på gangen eller udenfor 2-3 gange i løbet af dagen
- Tag en tur på afdelingens motionscykel i 10 minutter 1-2 gange dagligt
- Gennemfør et lille, kort gymnastikprogram hver dag, f.eks. strækøvelser af arme og ben eller hold i sengegavl og gå ned i hugsiddende stilling og rejs dig igen flere gange m.fl.

### **Depression**

Depression rammer nogle kræftpatienter. Sker det for dig, er der mange muligheder for at få hjælp.

Tristhed udgør en del af de følelsesmæssige svingninger, som er en naturlig måde at tackle en svær situation som alvorlig

sygdom. Men hvis du vedbliver at være trist, kan det være, at du har en depression. Tanker og følelser kan her være præget af tristhed og håbløshed, skyldfølelse, selvbeprejdelse og en følelse af værdiløshed. Nogle bliver aggressive og irritable, og mange oplever at være udmattede og at sove dårligt. Patienter har beskrevet det som at være i "et dybt hul" eller i en "glasklokke". Det er nødvendigt at få professionel hjælp, både for at konstatere, om du har en depression, og for at få den rigtige behandling. Depression kan behandles både psykologisk og medicinsk.

*Hvad kan du og dine nærmeste selv gøre, hvis I har mistanke om, at du har en depression:*

- Kontakt afdelingens læger eller din egen læge, hvis du har afsluttet selve behandlingsforløbet
- Vær opmærksom på, at tidlig hjælp hurtigere vil hjælpe dig ud af den ofte pinefulde tilstand, så bed hurtigt om professionel hjælp.

### **Arbejde og økonomi**

Det er først og fremmest din sygdom og den behandling, du skal have, som afgør, om du kan arbejde. I nogle behandlingsforløb er det ikke muligt at arbejde; i andre kan man arbejde på nedsat tid eller med enkelte fraværsdage.

Der er desuden forskel på, hvor meget den enkelte kan magte og har overskud til. De fleste må som minimum regne med at være sygemeldt i starten af forløbet.

Du skal drøfte din arbejdsmæssige situation med lægen således, at du kan blive vejledt bedst muligt med hensyn til fordele og ulemper.

Det er vigtigt, at du også giver dig selv tid og rum til at forholde dig til din sygdom og behandling og de konsekvenser, det kan have for dig på sigt.

Der er mulighed for at drøfte din tilknytning til arbejdsmarkedet, ansættelsesforhold og økonomiske spørgsmål med hospitalets

socialrådgiver. En socialrådgiver kan ligeledes være behjælpelig med specifikke behov for økonomisk støtte eller udbetaling af forsikringssum ved kritisk sygdom.

Du kan også søge vejledning hos sagsbehandlerne i kommunen.

Du har ikke pligt til at informere din arbejdsgiver om diagnose og behandling, men åbenhed overfor kolleger og arbejdsgiver kan ofte medvirke til større forståelse og hensyn.

### **Rygestop**

Rygestop har en lang række positive virkninger. Blodcirkulation, kondition og smags- og lugtesans forbedres, ligesom hjerte- og lungefunktion bedre vil kunne klare strabadserne igennem behandlingsforløbet. Desuden bliver lungernes evne til at bekæmpe infektioner større, og risikoen for at få en anden kræftsygdom nedsættes med en tredjedel. Hvis du ønsker at holde op med at ryge, vil personalet meget gerne vejlede dig. Nikotin-plastre, tyggegummi og inhalatorer kan købes i håndkøb på apoteket. Apoteket rådgiver også gerne omkring rygestop, ligesom Kræftens Bekæmpelse tilbyder rygestop-kurser.

### **Ferie i udlandet**

Det kan kun sjældent lade sig gøre at rejse til udlandet under behandlingen og lige efter afsluttet behandlingsforløb. Du vil oftest ikke være dækket forsikringsmæssigt i den periode. Hvis du har bestilt en rejse til nærmeste fremtid, skal du snarest drøfte situationen med lægen.

Tal altid med lægen på forhånd om, hvilke risici og anbefalinger der er ved at rejse i forhold til sygdom/behandling.

Forsikringsreglerne ved rejser kan være komplicerede, når man har en kræftsygdom. Det er derfor vigtigt, at du og din familie sætter jer grundigt ind i dem.

## Alternativ behandling

Alternativ behandling er et samlet udtryk for typer af behandling/naturmedicin, du sædvanligvis ikke tilbydes på hospitalet.

Visse former for alternativ medicin kan have indflydelse på behandlingen, fx nedsætte kræftmedicinens virkning eller øge blødningsrisikoen.

Fortæl lægen, hvis du tager nogen former for alternativ medicin, når du får konstateret sygdommen.

Hvis du overvejer alternativ behandling, herunder kosttilskud, antioxidanter, fiskeolie og specielle vitamintilskud, er det en god ide at drøfte det med lægen eller sygeplejersken.

Zoneterapi, akupunktur eller kraftig massage ved massør/fysioterapeut frarådes, hvis du i perioder har et lavt antal blodplader (trombocytter) for at undgå blødninger i hud og muskler.

## Rehabilitering

Rehabilitering er et udtryk for et målrettet samarbejde mellem patient, pårørende og sundhedspersonale, hvor formålet er, at du bevarer flest mulige af de funktioner, du havde, før du blev syg. Endvidere, at du vender tilbage til et for dig tilfredsstillende liv, når dit behandlingsforløb er overstået.

Der findes en bred vifte af tilbud om rehabilitering til patienter med kræft i regioner og kommuner. De kan dreje sig om fysisk træning, samtaler, kurser og andre aktiviteter i kommunalt regi.

Nogle har brug for at gå til fysisk genoptræning af kroppens funktioner under og efter behandlingen. Andre har glæde af kurser, der støtter dem i at vende tilbage til familie- og arbejdslivet.

Søg personalet for rådgivning i din situation. I samråd med dig kan afdelingens læge, fysioterapeut, ergoterapeut og plejepersonale eksempelvis udarbejde en rehabiliterings-/genoptræningsplan til kommunen.

## Støtte og vejledning

### Patientforeninger

Mange patienter med kræft og deres pårørende har stor gavn af at dele erfaringerne gennem forløbet med andre ligestillede samt lære og forstå mere om deres sygdom og behandling.

Dette kan fx ske på afdelingens patientskole eller i patientforeninger.

Følgende patientforeninger dækker de fleste kræftsygdomme inden for det hæmatologiske speciale:

Dansk Myelomatose Forening (DMF):

[www.myelomatose.dk](http://www.myelomatose.dk)

Patientforeningen for Lymfekræft og

Leukæmi (LYLE): [www.cancer.dk/lyle/](http://www.cancer.dk/lyle/)

Polycytæmiforeningen i Danmark (PV):

[www.pv-foreningen.dk](http://www.pv-foreningen.dk)

### Links og bøger

Hvis du er interesseret i at vide mere om livet med kræft, kan du finde oplysninger på denne hjemmeside:

<http://www.cancer.dk/hjaelp+viden/linksamling.htm>

Her findes en linksamling over hjemmesider, der handler om forsøgsbehandling, pårørende, alternativ behandling, børn og unge m.fl. samt udenlandske hjemmesider med relation til kræft og kræftbehandling. Der er ligeledes skrevet mange bøger af patienter med kræft, eller som henvender sig til patienter med kræft.

Brug gerne:

- Afdelingens øvrige vejledninger og pjecemateriale
- Biblioteker
- [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)
- [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

### Second opinion

Du har mulighed for at få din situation vurderet af Sundhedsstyrelsens ekspertpanel vedrørende eksperimentel behandling, hvis den medicinske kræftbehandling på et tidspunkt ikke hjælper dig. Dette kaldes at få

en "Second opinion", som på engelsk betyder at få en anden lægelig vurdering eller en vurdering mere af din situation.

En Second opinion har til formål at undersøge, om der andre steder i Danmark eller i udlandet findes en behandling, fx eksperimentel behandling, der kan gavne dig.

Eksperimentel behandling er behandling, hvor der ikke foreligger samme dokumentation for, at behandlingen virker, som det er tilfældet for de behandlinger, der normalt gives.

Lægen vil være dig behjælpelig med at sende anmodning og journalmateriale til ekspertpanelet, hvis du får behov for dette i dit sygdoms- og behandlingsforløb.



## Kontakt ALTID afdelingen

Du skal altid kontakte afdelingen, hvis du oplever nedenstående problemer.

Du skal især være agtpågivende, hvis et problem opstår ret pludseligt og ikke tager af eller forsvinder af sig selv – hvis du oplever nogle gener, du ikke er vant til at have:

- Feber, 38°C eller derover
- Blødning, som ikke standser af sig selv
- Stærke smerter
- Synsforstyrrelser og stærk hovedpine
- Åndenød eller stakåndethed
- Smerter i brystet eller ved vejrtrækning
- Føleforstyrrelser eller sovende fornemmelser i tæer, fødder eller fingre
- Udslæt
- Forstoppelse igennem flere dage
- Diarré, som rækker ud over 1-2 dage
- Vedvarende opkastninger i mere end ca. 1-2 dage
- Hvis du har glemt at tage medicin, du får som behandling af din kræftsygdom
- Hvis du ikke er i stand til at tage din medicin, fx på grund af kvalme

### Kontakt til afdelingen



Ring til os

Tlf. 47 32 48 00

Telefontid lægesekretær:

Hverdage kl. 8.00 - 14.45

Telefontid sygeplejerske:

Hverdage kl. 8.00 - 10.00

Efter kl. 14.45 eller ved akut opståede symptomer ring til:

Tlf. 47 32 48 58 - Afsnit L

Tlf. 47 32 48 86 - Afsnit M

E-mail [SUH-HAEM@regionsjaelland.dk](mailto:SUH-HAEM@regionsjaelland.dk)

Mailadressen er ikke til akutte henvendelser. Svartid er 3 hverdage

Med venlig hilsen

Personalet,

Hæmatologisk Afdeling