

Generel information om kemoterapi

Til patienter og pårørende

At få en kræftsygdom kan vende op og ned på mange forhold i livet. Mange spørgsmål melder sig, og det er helt almindeligt, at de dukker op, når du har forladt lægen og sygeplejersken på afdelingen og er kommet hjem. Det er altid en god idé at have en pårørende med, så du har en, du kan drøfte informationerne med. Denne information fortæller om problemer, der ofte opstår, når man har fået en kræftdiagnose og skal i gang med kemoterapi. Skriv dine spørgsmål ned og tag dem med, næste gang du kommer i afdelingen.

Kemoterapi gives som regel i væskeform i en blodåre, men kan også gives som tabletter. Kemoterapien kan bestå af flere stoffer og gives med forskellige intervaller afhængig af sygdommen. Ud over de ovennævnte behandlingsmetoder, behandles kræft også med antistoffer, antihormoner eller hormonlignende stoffer.

Lægevidenskaben udvikler hele tiden nye og bedre behandlinger. Der forskes både i Danmark og i udlandet. For at komme videre i udviklingen af nye behandlingsmuligheder, må de afprøves i kliniske forsøg. Du kan komme ud for at lægen spørger dig, om du vil deltage i et sådant forsøg. Du deltager ikke med mindre du skriftligt og efter betænkningstid har sagt ja.

Affaldsstoffer

Der kan være affaldsstoffer fra kemoterapien i sved, urin og afføring op til fem døgn efter kemoterapien. Mængden af affaldsstoffer er så lille, at det ikke udgør nogen risiko for dine pårørende. Du kan således stort set leve, som du plejer.

Vi anbefaler følgende:

- Opkast eller urin tørres op med papir, bagefter vaskes området med vand og sæbe. Papiret skylles ud i toiletet.
- Tøj og sengetøj vaskes som sædvanligt.

Træthed

At få en kræftsygdom og få kemoterapi kan betyde, at du får det anderledes, end du plejer at have det. Spekulationer kan medføre, at du bliver angst, usikker på fremtiden eller deprimeret. Du kan også blive meget træt og i perioder kan det være svært at overskue dagligdagen. Træthed er en hyppig følge af sygdommen og behandlingen, og ofte det, der er mest belastende. Behandlingen kan være årsag til, at du får mindre energi og føler dig udmattet. Måske har du ikke overskud til at gøre, hvad du plejer. Når behandlingsforløbet er afsluttet, vil energien langsomt vende tilbage.

Er træthed et stort problem for dig, så søg hjælp fra dine omgivelser, familien, venner, hospitalspersonalet, egen læge og eventuelt hjemmehjælp og hjemmesygeplejerske. Læg dagligdagen til rette efter, hvor mange kræfter du har nu. Prøv dog så vidt muligt at tilrettelægge en almindelig hverdag. Prioriter dagens aktiviteter, og gør de ting først, som du prioriterer højest.

Prøv så vidt muligt at skabe en balance mellem, hvad du er nødt til at gøre, og hvad du har lyst til, så du får gjort lidt af begge dele. Der er udgivet en pjece, som detaljeret kan fortælle dig om træthed, og hvad du selv kan gøre. Denne kan du få udleveret af personalet, såfremt du har behov.

Generel information om kemoterapi

Samvær med andre

Sygdommen og behandlingen forhindrer dig ikke i at være sammen med familie og venner. Den omsorg og støtte, du kan få fra nære pårørende, er af stor betydning, men nogle gange kan det være svært for pårørende at vide, hvordan de bedst kan støtte dig. Familien og vennerne kan godt blive lidt tilbageholdende, fordi de er bange for at gøre eller sige noget forkert. Derfor er det vigtigt, at du er åben om dine tanker og om, hvad du har behov for. Ofte er pårørende glade for at blive bedt om konkrete ting, som for eksempel at købe ind, slå græsplænen eller lignende.

Kræft smitter ikke, og kemoterapi påvirker ikke de mennesker, du er sammen med. Derimod vil behandlingen sikker betyde, at du, din familie og venner får større behov for gensidig støtte, hensynstagen og omsorg.

Sygemeldt eller på arbejde?

Både sygdom og behandling kan gøre det svært at passe sit arbejde som sædvanligt. Mange kræftpatienter må derfor sygemeldes i kortere eller længere tid og nogle kan passe deres arbejde, det er helt op til den enkelte og dennes arbejdsopgaver. Er du i tvivl omkring din situation er du altid velkommen til at spørge og vi vil guide dig bedst muligt.

Ferie

Hvis du gerne vil rejse, er det vigtigt, at du får afklaret dine forsikringsforhold før du rejser.

Udseende og kropsoptagelse

Både sygdom og behandling kan ændre dit udseende. Det er meget forskelligt fra menneske til menneske, hvor meget det ændrede udseende vil påvirke dig. Nogle kropsforandringer vil kun vare så længe, du får kemoterapi, andre vil være livsvarige, som for eksempel at få fjernet et bryst. Det kan være en hjælp at få en snak med personalet, hvordan og hvor længe dit udseende ændrer sig. Det er af stor betydning, at du fra din nærmeste familie og venner får støtte og omsorg til at håndtere kropsforandringer. Det kan også være en god idé at tale med andre patienter. Det ændrede udseende er for nogen et symbol på at være i kemobehandling og kræftsyg. Det er ikke ualmindeligt, at du får en følelse af at miste kontrollen over din krop. Du kan føle dig fremmedgjort over for den og kan i perioder mærke kræften alle vegne. Tal med dine pårørende eller personalet på afdelingen om det.

Seksualitet

Kræft kan give problemer i samlivet. I de fleste tilfælde er det tavsheden og angsten for, hvad partneren føler og tænker, der er det største problem. Det vil være en stor hjælp for dig og din partner, hvis I kan fortsætte med at vise hinanden ømhed, både fysisk og psykisk, også selv om samlivet måske vil ændre sig. Behandling og træthed kan påvirke dig, så du mister lysten til seksuelt samvær. Det er derfor vigtigt, at du og din partner kan tale sammen. Behovet for nærhed, ømhed og kropskontakt vokser ofte i forbindelse med alvorlig sygdom mange vil få brug for et ekstra knus. Derfor er åbenhed vigtig. Hvis I har brug for det, kan I altid få støtte og vejledning hos afdelingens personale, hos jeres egen læge eller I kan evt. få en henvisning til en professionel sexolog.

Motion

Det er en god idé, at du holder dig i god fysisk form. Selvom du er træt, er daglig motion med til at øge dit velbefindende, og frisk luft giver ekstra energi. Den daglige fysiske aktivitet kan være alt fra korte spadsereture til mere fysisk krævende motion. Vi vil tilbyde fysisk træning under dit kemoforløb Krop og Kræft.

Mad og drikke

Når du får kemoterapi, kan din appetit, lugte- og smagssans ændre sig. Når behandlingen er overstået, kommer appetitten igen og lugte-smagssansen bliver normal. Hvis du får problemer med at spise og mister appetitten, kan du få råd og vejledning hos afdelingens personale. Det er en god idé at tage en vitaminpille med mineraler dagligt. Behandlingen udelukker ikke, at du kan drikke spiritus, øl eller vin i

Generel information om kemoterapi

henhold til Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

Tandgener

Kemoterapi giver sjældent tandskader, men hos enkelte mennesker kommer der huller i tænderne, og gamle plomber kan falde ud. Du bør derfor altid kontakte din egen tandlæge for at få lavet en status over dine tænders tilstand, inden kemobehandlingen går i gang. Hvis du får alvorlige tandproblemer, kan du søge kommunen om økonomisk tilskud til tandpleje. Det er din tandlæge, der skal skrive ansøgningen. Hvis du er blevet berettiget til det særlige tilskud, vil det fremgå af kommunens godkendelse, hvilke konkrete behandlinger, der er bevilliget tilskud til.

Sørg for god mundhygiejne det forebygger også mundbetændelse under kemoterapien. Spørg lægen eller sygeplejersken til råd om mundpleje og behandling af en eventuel mundbetændelse.

Skal du have lavet rodbehandling, trukket en tand ud eller lignende er det vigtigt, at det bliver koordineret med dit behandlingsforløb.

Alternativ behandling

Alternativ behandling omfatter mange, meget forskellige behandlingsformer, som foregår uden for det almindelige sundhedsvæsen. Nogle former for alternativ behandling kan måske gøre det lettere at komme igennem sygdom og kemoterapi, mens andre former kan have en u hensigtsmæssig indflydelse på din behandling. Vi anbefaler derfor, at du taler med personalet, hvis du overvejer at gå i gang med alternativ behandling.

Hvad kan jeg selv gøre?

Det bedste, du selv kan gøre, er at sætte dig grundigt ind i behandlingen, hvordan den virker og årsagen til bivirkningerne. Samtaler med læger, sygeplejersker og andre professionelle kan være til stor hjælp for dig. At få kræft er for de fleste en så belastende oplevelse, at der er stort behov for information, støtte og hjælp. Ofte er der meget stor hjælp at hente hos familie, venner, naboer og kolleger. Det kan imidlertid være nyttigt også at få støtte fra professionelle, der ikke er følelsesmæssigt involverede.

- De fleste steder i landet findes patientstøttegrupper, hvor du kan udveksle erfaringer med andre, der er i samme situation som dig. Spørg afdelingen eller hos Kræftens Bekæmpelse, hvilke grupper der findes i nærheden af, hvor du bor, eller få kontakt med andre på.
- Musik og fysisk aktivitet kan give dig både fysisk og psykisk afslapning samt give dig en fornemmelse af at have kontrol over kroppen.

Læger og sygeplejersker

Afdelingens personale giver dig råd, støtte og vejledning om din sygdom og behandling. Du kan altid spørge, hvis der er noget, du er i tvivl om, eller hvis du gerne vil have informationen gentaget. Dine pårørende er også altid velkomne til at komme med, når du skal i behandling.

Fysioterapi

Mange kræftpatienter oplever, at kroppen fungerer anderledes en tidligere. Måske er du i tvivl om, hvor meget og hvordan du skal bruge din krop. En fysioterapeut kan tilbyde rådgivning og behandling, for eksempel i forbindelse med sove-/hvilestillinger, åndenød, træthed, smerter, genoptræning, bevægelse og motion.

Psykolog

Kræft området har tilknyttet en psykolog, som kan benyttes til kortere forløb. Både du og dine nærmeste pårørende har ret til psykologbistand med støtte fra den offentlige sygesikring. Henvisning til psykolog skal ske via din egen læge. Sygesikringens tilskud udgør 60 procent af honoraret, og der kan gives tilskud til højst 12 samtaler.

Generel information om kemoterapi

Præst

En præst kan ligesom en psykolog være samtalepartner. Du er altid velkommen hos din egen præst. Derudover er der en sygehuspræst, som du kan få kontakt med.

Socialrådgiver

Kræft ambulatoriet har tilknyttet 2 socialrådgivere. Socialrådgiveren kan hjælpe dig med at opklare sociale og økonomiske spørgsmål. Det er en god idé at undersøge dine pensions- og forsikringsforhold.

Praktiserende læge

Det er en god idé at involvere din praktiserende læge, der, med mindre du ikke ønsker det, løbende vil blive orienteret om din sygdom og behandling.

Sygeplejerske og hjemmehjælp

Hjemmeplejen vil ud over de praktiske opgaver også kunne tilbyde støtte og vejledning. Kontakt til hjemmesygeplejersken eller hjemmehjælp sker via sygeplejersken på din afdeling. Du har også selv mulighed for at kontakte hjemmeplejen, hvor du bor.

Rehabilitering

Når kræftbehandlingen er slut, vil der ofte være en svær overgang fra et liv med intense behandlinger til et liv og en hverdag uden den tætte kontakt til behandlingssystemet. Du vil opleve en periode, hvor du skal komme dig over behandlingen og eventuelle bivirkninger. Nogle af disse bivirkninger vil med tiden forsvinde og andre vil kræve, at du lærer at leve med dem.

Familie, venner og kolleger forventer måske, at nu bliver alt som før. Men mange patienter har som nævnt fysiske og psykiske følger af sygdommen og behandlingen, som kan præge livskvaliteten i lang tid fremover. Du vil kunne opleve, at både sygdommen og behandlingen har forandret din hverdag og arbejdssituation. Du kan være sygemeldt i en periode efter kemoterapien er slut. Hvor længe denne periode vil vare, afhænger af din arbejdssituation og hvordan du i øvrigt har det.

Du kan også føle dig stresset og angst, når du skal til kontrol. Det er en god idé at skrive dine spørgsmål ned og tage en pårørende med.

Supplerende information

Der er et rigt udbud af organisationer, der tilbyder rådgivning og information til kræftpatienter og deres pårørende. Vi har valgt at nævne nogle af dem nedenfor:

- Kræftens Bekæmpelse <http://www.cancer.dk>
(Telefonrådgivning, samtalegrupper, foredrag, uformelle møder, besøgstjenester og meget mere)
- Sammenslutningen af kræftafdelinger www.skaccd.org
- Sundhedsstyrelsen www.sundhedsstyrelsen.dk
- Lægemiddelstyrelsen www.laegemiddelstyrelsen.dk
- Sundhedsportalen www.sundhedsportalen.dk
- Look Good feel better www.lookgoodfeelbetter.dk

Derudover har flere diagnoser videnskabelige samarbejdsgrupper med egen hjemmeside.

Generel information om kemoterapi

Information om knoglemarvspåvirkning under kemoterapi

Når man har kræft og/eller får kemoterapi svækkes knoglemarvens produktion af blodceller. Derfor er det vigtigt at holde øje med nedenstående blodprøve-værdier i et kemoterapiforløb.

	Normalværdier	Minimum før kemobehandling
Hæmoglobin (blodprocent)	7-11	
Leukocytter (immunforsvar)	4,0-11,0	
Neutrofile (immunforsvar)	2,0-8,8	
Trombocytter (blodplader)	140-400	

Hæmoglobin: Nedsat blodprocent/ røde blodlegemer kaldes anæmi og anses for at være en almindelig komplikation ved kræftsygdom og behandling.

- Symptomer kan være: Træthed, svimmelhed, øresusen, hjertebanken, hovedpine, åndenød, muskelømhed, trykken for brystet, kuldsværhed og bleghed.
- Behandling: Hvis blodprøven kommer under 6,0 og ved ovenstående symptomer, vil du blive tilbudt blodtransfusion.

Leucocytter/neutrofile

Nedsat immunforsvar/ hvide blodlegemer kaldes leucocytpeni og neutropeni. Man kan ikke direkte mærke, at ens immunforsvar er svækket. Det laveste niveau af de hvide blodlegemer nås, alt afhængig af behandlingsregimet, 7-14 dag efter kemoterapien. Denne periode kaldes også nadir, og er det tidspunkt, hvor det kan være farligt at få infektion.

Herefter begynder knoglemarven at gendanne sig, og produktionen af blodceller øges og vil være normal omkring 3 uger efter kemoterapien.

- Symptomer på infektion kan være: Temperatur forhøjelse (over 38,3 celsius), kulderystelser, ondt i halsen, svie ved vandladning, betændelse i øjnene, hoste, utilpashed, belægninger i munden, svamp eller andre symptomer.
- Forebyggelse: Det er ikke muligt at forebygge den påvirkning af immunforsvaret som kemoterapien forårsager. Ved infektion kan det være nødvendigt med antibiotika evt. under indlæggelse. En anden situation kan være, at blodprøverne ikke er blevet normale inden næste kemoterapi, og her må man reducere dosis og/ eller udsætte behandlingen. Dette er meget almindeligt.

Trombocytter

Nedsat antal af blodplader kaldes trombocytopeni. Blodpladerne medvirker til blodets evne til at størkne, så hvis pladetallet er meget lavt, øges risikoen for blødning.

- Symptomer kan være: Øget tendens til blå mærker, næseblod, blødning ved tandbørstning, blod i opkast, afføring eller urin og sjældent petekialt udslæt (punktformede røde pletter på huden).
- Behandling: Ved mangel på trombocytter eller ved blødning kan det blive nødvendigt med trombocyttransfusion.

Generel information om kemoterapi

Opleves nogle af ovenstående symptomer eller ved tvivlsspørgsmål, er det vigtigt, at kontakte os.

Kræft ambulatoriet
Telefon: 7918 2233

Med venlig hilsen
Personalet på Kræft ambulatoriet Sydvestjysk Sygehus Esbjerg