

# Behandling med kemoterapi

Til patienter og pårørende

## At få diagnosen kræft

At få en kræftsygdom kan vende op og ned på mange forhold i livet. Mange spørgsmål melder sig og det er helt normalt, at de dukker op, efter du har forladt sygehuset og er kommet hjem igen.

Herunder beskrives nogle af de problemstillinger, der kan opstå i forbindelse med, at du har fået en kræftdiagnose, som skal behandles med kemoterapi. Der vil sikkert komme flere spørgsmål, som du eller dine pårørende ønsker at få svar på. Skriv dem ned og tag dem med næste gang du kommer til kontrol i afdelingen. Det er altid en god idé at have en pårørende med til samtalerne, så du har en, du kan drøfte informationerne med.

## Hvordan virker kemoterapi?

Kemoterapi kaldes også cytostatika.

Det er kemiske stoffer, der først og fremmest virker på celler, der deler sig hurtigt. Det er baggrunden for, at behandlingen virker mod kræftceller, da de oftest er karakteriseret ved hurtig celledeling.

Kemoterapien føres via blodet til cellerne rundt i hele kroppen og ødelægger kræftcellernes evne til at dele sig. Det bevirker, at kræften sættes i bero, bliver mindre eller helt forsvinder. Normale celler påvirkes også af kemoterapien, men de har evnen til at gendanne sig selv efter forholdsvis kort tid. Det er derfor nødvendigt med en pause i mellem kemokurene, således at kroppen får ro til at genetablere sig.

Undervejs i behandlingen kan det blive nødvendigt at ændre medicin eller dosis for at opnå den mest effektive behandling af din sygdom.

## Hvordan gives kemoterapi?

Kemoterapi kan gives som:

- Tabletter eller kapsler
- Infusion i en blodåre via et drop
- Kombination af drop og tabletter

Når kemoterapien gives i en blodåre, bliver der lagt en lille tynd plastiknål i åren.

Medicinen blandes i saltvand og gives herfra gennem et drop.

Normalt vil du ikke kunne mærke, at kemoterapien løber ind. Hvis du skulle få smerter eller svie ved nålen, skal du straks sige det til sygeplejersken. Det kan være tegn på, at medicinen løber ud i vævet fremfor ind i blodåren.

Efter medicinens indløb fjernes nålen igen. Nogle gange lægges der en større nål i armen, som kan blive liggende gennem længere tid.

Du behøver ikke være sengeliggende, mens behandlingen gives.

# Behandling med kemoterapi

Nogle behandlinger kræver indlæggelse, men de fleste behandlinger gives ambulant i et dagafsnit. Det betyder, at du kan tage hjem umiddelbart efter behandlingen. Hvis der er brug for indlæggelse under behandling, bliver det i Afdelingen for Blodsygdomme.

## Hvor ofte og hvor længe skal behandlingen gives?

Du vil inden begyndelse af behandling blive orienteret af en læge og en sygeplejerske om planen for netop din behandling. Behandlingen er tilrettelagt lige netop dig, hvor der er taget højde for individuelle faktorer, der kan påvirke sygdomsforløbet. Det betyder, at behandlingen kan være forskellig fra person til person.

Du vil få tildelt 1-2 kontaktsygeplejersker og en kontaktlæge, som vil følge dig i det videre forløb. Før hver behandling vil lægen og sygeplejersken spørge til dit befindende, om der har været bivirkninger, andre problemer eller opstået spørgsmål.

Inden hver behandling skal du have taget blodprøver. Dette er for at sikre, at dine raske celler kan tåle at få en ny omgang kemoterapi. Hvis blodprøverne viser, at tallene er for lave, vil din behandling enten blive udskudt dage til uger, reduceret i dosis eller ændret. Behandlingen kan gives med 1-6 uges mellemrum i et forløb, der kan variere fra måneder til år.

## Bivirkninger ved behandling med kemoterapi

Du må desværre acceptere nogle bivirkninger ved behandling med kemoterapi, da det er en følge af stoffernes måde at virke på. Medicinen kan have forskellige bivirkninger afhængig af, hvilken behandling, der gives.

Bivirkningerne er forskellige fra person til person, og de fleste er midlertidige og forsvinder efter endt behandling.

## Påvirkning af knoglemarven

I knoglemarven dannes de røde og de hvide blodlegemer samt blodpladerne.

De røde blodlegemer (erythrocytterne) transporterer ilt rundt til kroppens celler. De hvide blodlegemer (leukocytterne) er et vigtigt led i kroppens forsvar mod infektioner. Blodpladerne (thrombocytterne) medvirker til at få blodet til at størkne. Behandling med kemoterapi påvirker knoglemarven i større eller mindre grad, således at dannelsen af blodceller nedsættes i perioden efter behandling med kemoterapi.

## Hvad betyder lave tal for dig?

### Nedsat antal røde blodlegemer

Betyder at du har blodmangel. Alt efter graden af blodmangel kan du udvikle følgende symptomer:

- Træthed
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Åndenød
- Øresusen/sortnen for øjnene

Blodmanglen kan betyde, at du skal indlægges til blodtransfusion inden du kan få næste behandling.

### Nedsat antal hvide blodlegemer

Ses som en bivirkning til de fleste former for kemoterapi.

For dig betyder det, at kroppens modstandskraft overfor infektioner nedsættes. Det er især 1-2 uger efter behandling, at antallet af de hvide blodlegemer er nedsat. Feber er ofte et af de første tegn på, at du har fået en infektion.

Selvom dit immunforsvar er nedsat, behøver du ikke at isolere dig fra andre mennesker.

# Behandling med kemoterapi

Du må gerne gå på indkøb og fortsætte med dit sociale liv. Dog skal du passe på med tæt kontakt til personer, der er forkølede eller har anden smitsom sygdom.

Symptomer der kan tyde på infektion:

- Feber
- Hoste
- Svie ved vandladning

## Nedsat antal blodplader

Betyder at blodet har sværere ved at størkne, hvis der går hul på et kar. En blødning tager derfor længere tid om at standse end normalt.

Der kan ses forskellige typer af blødninger:

- Næseblod
- Tandkødsblødning
- Blod i urin eller afføring
- Små røde prikker eller blå mærker på huden

## **Søg læge**

Det er vigtigt, at du søger egen læge eller vagtlæge, hvis du får nogen af følgende symptomer:

- Feber på 38 grader eller derover
- Blødning
- Pludselig forværring i din tilstand

Lægen vil så indlægge dig på sygehuset, så den rette behandling kan blive sat i gang. Du er også altid velkommen til at kontakte personalet, hvis der skulle opstå spørgsmål.

## **Ændret udseende**

Både sygdom og behandling kan ændre dit udseende, men det er individuelt, hvor meget det ændrede udseende påvirker en.

Mange har glæde af at bruge spejlet flittigt ved at spejle sig ofte og længe vænner du dig hurtigere til det ændrede udseende. Det ændrede udseende er for nogen et symbol på at være i kemobehandling og være kræftsyg.

Følelsen af at miste kontrollen over sin krop er ikke ualmindelig. Hvis du er åben omkring dit ændrede udseende og dine følelser i forbindelse med det, kan det være en hjælp for både dig selv, dine pårørende og dine venner.

## **Hårtab**

Nogle former for kemoterapi medfører, at du helt eller delvist taber øjenbryn, hoved- og kropshår. Det nye hår kan have ændret farve og struktur og kan se anderledes ud, end du er vant til. Der er ikke noget fast tidspunkt på, hvornår et eventuelt hårtab kommer, da det er meget forskelligt fra person til person.

Hårtabet kan ske efter 1. uge og op til 8. uge efter første behandling. Du tilbydes en paryk eller hovedbeklædning, der med et vist beløb betales af sygehuset. Vejledningen får du der, hvor kemoterapien gives. Når behandlingen er afsluttet vokser håret ud igen.

# Behandling med kemoterapi

## Træthed

Træthed er en hyppig følge af sygdom og behandling.

Behandlingen kan være årsag til, at du får mindre energi og føler dig mere udmattet. Måske har du ikke overskud til at gøre de ting, du plejer. Den ene dags aktiviteter kræver måske hvile dagen efter, hvilket kan føre til frustration.

Når behandlingsforløbet er afsluttet, vil energien dog langsomt vende tilbage. Planlæg dagen efter hvor mange kræfter du har. Prøv dog så vidt det er muligt at tilrettelægge en almindelig hverdag.

Prioriter dagens aktiviteter og gør de ting, som du prioriterer højest. Prøv at skabe en balance mellem, hvad du er nødt til at gøre, og hvad du har lyst til, så når du lidt af begge dele. Mange oplever koncentrationsbesvær og nedsat evne til at huske. Dette kan bevirke at nogle ting tager længere tid end normalt. Problemet forsvinder oftest efter endt kemoterapi.

Det er meget vigtigt at motionere lidt, selvom du er træt og ikke føler, du har energi til det. Undersøgelser har vist, at motion faktisk kan afhjælpe træthedssymptomerne og øge dit velbefindende. Problemet er, at både for lidt og for megen motion kan udløse træthed. Det er derfor vigtigt, at du finder din egen balance. I stedet for en lang spadseretur kan det ofte være en fordel med flere korte. At være ærlig og tale om trætheden, giver omgivelserne de bedste muligheder for bedre at kunne støtte og vejlede dig i at håndtere de fysiske, psykiske og sociale påvirkninger trætheden giver.

## Appetit- og smagsændring

Under behandling med kemoterapi kan det ske, at din appetit, lugte- og smagssans ændrer sig.

Efter endt behandling bliver det som regel normalt igen. Det kan måske afhjælpes ved, at du spiser små hyppige måltider, krydrer maden mere eller anderledes, end du er vant til.

Det er vigtigt at spise så alsidigt og næringsrigt som muligt. Prøv at finde ud af, hvad der er bedst for dig - koldt, varmt, sødt, surt, mildt, stærkt m.m. Brug det som udgangspunkt for, hvad du planlægger at spise. Drik gerne 2-3 liter væske om dagen, især i de første dage efter kemoterapien, idet udskillelsen af affaldsstoffer derved bedres.

## Kvalme

Der kan optræde kvalme, eventuelt ledsaget af opkastninger efter behandling med kemoterapi. Hvis der opstår kvalme, kommer den som regel nogle timer efter, at medicinen er givet.

Du vil få medicin, der forebygger kvalme og opkastning før behandlingen, samt få udleveret noget medicin, hvis der skulle opstå problemer derhjemme.

Gode råd ved kvalme:

- Tag kvalmestillende medicin 45 min før måltiderne
- Spis når du har lyst lad gerne andre tilberede måltidet
- Spis små hyppige måltider
- Undgå stærkt lugtende mad, stegt og fed mad
- Tyg maden grundigt og spis langsomt
- Hvil dig gerne efter, at du har spist.

## Mundgener

Ved behandling med kemoterapi nedsættes cellefornyelsen også i mundhulens slimhinde. Det betyder, at den bliver tynd og mere modtagelig overfor infektion. Omhyggelig mundpleje er derfor vigtigt for at slimhinden i munden, tænder og tandkød forbliver så sundt som muligt.

# Behandling med kemoterapi

Hvis du får problemer eller symptomer fra mundhulen, er det vigtigt, at du kontakter din egen læge, så eventuel behandling kan sættes i værk.

Symptomer du skal være opmærksom på:

- Blødende tandkød
- Rødme, svie, smerter eller brændende fornemmelse i mundhulen
- Hvidlige/gullige belægninger

Skal du til tandlæge i den periode, hvor du får kemoterapi, skal du først tale med lægen, da der kan være en risiko forbundet hermed. Han vil vejlede dig i, hvornår det vil være mest hensigtsmæssigt at få ordnet dine tænder.

Du skal desuden gøre din tandlæge opmærksom på, at du får kemoterapi.

## **Forstoppelse eller diarré**

En del kemoterapi påvirker tarmfunktionen, så du kan få forstoppelse eller diarré. Noget af medicinen giver svær tendens til forstoppelse.

Det er derfor vigtigt, at du drikker 2-3 liter væske dagligt, samt motionerer i det omfang, du har overskud til det. Ved ændring af dit normale afføringsmønster, skal du endelig sige det til personalet, da de så vil vejlede dig ud fra, hvad der er mest hensigtsmæssigt i din situation.

## **Seksualitet**

Behandling, træthed og hele situationen kan bevirke, at du i en periode får mindre lyst til sex end tidligere og samlivet kan måske ikke helt fortsætte som tidligere. Men det er en helt naturlig reaktion i perioder med angst og bekymringer. Det vil være en stor hjælp for såvel dig selv som din partner, hvis du taler åbent herom. Behovet for nærhed, ømhed og kropskontakt er ofte større i forbindelse med sygdom og behandling. Mange har behov for ekstra knus, kys og blive holdt i hånden m.m. Tavshed og angst for, hvad partneren føler og tænker, kan ofte være det største problem. Derfor er åbenhed vigtigt.

Behandling med kemoterapi kan bevirke, at evnen til at få børn nedsættes forbigående eller helt forsvinder. Dette afhænger af kemoterapien og din alder. Vi anbefaler derfor at bruge prævention. Hvis du har planer om, at du vil have børn efterfølgende, skal du tale med lægen herom. Lægen vil så vejlede dig ud fra din situation.

Nogle mænd oplever nedsat evne til rejsning og udløsning i en periode. Kvinder med normal menstruation kan opleve uregelmæssige blødninger, eller at de helt ophører. Der kan komme tegn på overgangsalderen med hestigninger, vægtøgning, muskel- og ledproblemer samt tør og tynd slimhinde i skeden. Desuden kan der være smerter, således at det bliver sværere at have samleje. Der findes forskellige hjælpemidler til at afhjælpe disse gener. Glidecreme er god ved tørhed, og ved smerter anbefales at bruge lidokaincreme. Husk da at bruge kondom.

Nogle tror, at kræft smitter, eller at de kan skade andre på grund af behandlingen. Det er ikke rigtigt. Der er ingen risiko overhovedet ved at kysse og kramme andre. Alt i alt gælder, at du kan fortsætte dit seksualliv i det omfang, du har lyst til det.

Vi anbefaler dog: God hygiejne før og efter seksuelt samvær.

Det er sjældent, at graviditet indtræder i behandlingsperioden, men det kan ske. Derfor tilrådes svangerskabsforebyggende midler for både mænd og kvinder i den forplantningssdygtige alder. Kvinder, der bruger p-piller eller spiral, bør altid drøfte dette med en læge ved første besøg i afdelingen. Du kan altid spørge lægen eller sygeplejersken til råds.

# Behandling med kemoterapi

## Hjemme mellem behandlingerne

I op til 5 dage efter behandlingen udskiller kroppen affaldsstoffer fra kemoterapien igennem sved, urin, afføring og eventuelt opkast. Der er tale om så små mængder, at der ikke er nogen risiko for dine pårørende eller dem, du i øvrigt omgås med i hverdagen.

Vi anbefaler

- Gå i bad dagligt i de 5 dage
- Spildt opkast eller urin tørres op med papir. Vask efter med vand og sæbe. Papiret kastes i toiletet
- Opkast hældes i toiletet
- Engangskapsler med opkast smides væk i en lukket plastic-pose
- Tøj og sengetøj vaskes, som det plejer. Skift sengetøj efter de første 5 dage

Personalet på afdelingen vil efter aftale orientere din egen læge og eventuelt hjemmeplejen om, at du får kemoterapi. Vis dem eventuelt denne pjece til orientering.

## Kan du passe dit arbejde?

Både sygdom og behandling kan gøre det svært at passe dit arbejde som sædvanligt. Det er dog meget forskelligt. Nogle har det bedst med at passe arbejdet, hvis det kan tilrettelægges, så det svarer til kræfterne. Andre må sygemeldes i kortere eller længere tid. Din situation under din sygemelding afhænger af den overenskomst, du er ansat efter.

Har du spørgsmål herom eller andre spørgsmål vedrørende dit arbejde eller økonomiske situation, vil du kunne få råd og vejledning i din fagforening, ved Kræftens Bekæmpelse eller hos din sagsbehandler på kommunen. Det kan være en god idé at tale med din arbejdsgiver om, hvordan denne forholder sig til situationen.

## Bilkørsel

Den dag du har fået kemoterapi, må du ikke efterfølgende køre bil. Der ydes derfor taxa eller kilometerpenge, hvis du bliver kørt af en pårørende.

Patientbefordringen kan kontaktes på telefon 7011 3111.

## Ferie og andre arrangementer

Kemoterapi skal ikke afholde dig fra at deltage i familiefester og lignende. Afdelingens personale vil, hvis det er muligt, planlægge dine behandlinger, så du har mulighed for at deltage i en bestemt fest eller tage på ferie.

Udenlandsrejser vil ikke altid være mulige. Hvis du planlægger en rejse, er det vigtigt, at du forinden får afklaret sammen med din læge, om det har indflydelse på din behandling. Den almindelige sygesikring dækker ikke, hvis du har været indlagt eller fået ændret din behandling inden for de sidste to måneder. Under alle omstændigheder er det en god idé at undersøge forsikringsforholdene, inden du rejser til udlandet.

## Alternativ behandling

Alternativ behandling omfatter mange, meget forskellige behandlingsformer, som foregår udenom 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 lægen om det, hvis du overvejer at gå i gang med alternativ behandling.

## Hvor kan du søge støtte og vejledning?

At få kræft er for de fleste en så belastende oplevelse, at der er et stort behov for information, støtte og hjælp. Ofte er der meget stor hjælp at hente hos familie, venner, naboer og kolleger.

# Behandling med kemoterapi

Det kan imidlertid være nyttigt også at få støtte fra professionelle, der ikke er følelsesmæssigt involverede.

## Psykolog

Både du og dine pårørende har ret til psykologbistand med støtte fra den offentlige sygesikring. Henvielse til psykolog sker via din egen læge.

Der er også mulighed for psykologbistand på Kræftens Bekæmpelses rådgivningscenter. Derudover har afdelingen en psykolog tilknyttet, som du kan henvises til af afdelingens læger.

## Præst

Præsten er god at vende nogle spørgsmål med store som små, sorg og vrede m.m. Der er altid mulighed for, at du kontakter din egen sognepræst. Men der er også en tilknyttet en sygehuspræst til afdelingen, som du gerne selv må kontakte. Hvis du synes, det er svært, vil en sygeplejerske også være behjælpelig med dette.

## Praktiserende læge

Med mindre du ikke ønsker det, vil din egen læge blive underrettet om din sygdom og behandling fra første behandling, ved ændringer, og når du har afsluttet din behandling. Egen læge er der også til at give dig og dine pårørende råd, støtte og vejledning i forbindelse med din sygdom.

## Hjemmesygeplejerske og hjemmehjælp

Hjemmesygeplejersken vil ud over praktiske opgaver også kunne tilbyde støtte og vejledning. Kontakt til hjemmesygeplejerske eller hjemmehjælp kan ske via sygeplejersken i afdelingen, men du kan også selv kontakte hjemmeplejen i den kommune, du bor i. Det er visiteringsenheden i kommunen, der vurderer dit behov for hjælp.

## Kræftens Bekæmpelse

Både for dig, dine pårørende og dine venner kan det være svært at få et overblik over tanker og følelser, når i står overfor en kræftsygdom. I har mulighed for at tale med en på Kræftens Bekæmpelse Rådgivningscenter, Jyllandsgade 30, 6700 Esbjerg. Tlf 76 11 40 40. Rådgivningen er her gratis, og den kan foregå som individuel samtale eller, du kan have din ægtefælle eller andre med.

Der er desuden forskellige grupper med andre, der er eller har været i en lignende situation. Det enkelte rådgivningscenter kan oplyse dig om, hvad der er af aktuelle muligheder. Pårørende er også velkomne til at henvende sig. Igennem rådgivningscentrene kan du også komme i kontakt med frivillige støttepersoner, der selv har haft kræft inde på livet.

## Telefonrådgivning

Kræftlinjen er Kræftens Bekæmpelses gratis rådgivning. Her kan du, dine pårørende og dine venner få her og nu støtte samt generel information om behandling, bivirkninger, kost, sociale rettigheder og forskellige støttemuligheder. Du kan være anonym og rådgiverne har tavshedspligt.

Kræftlinjen har åbent alle hverdage mellem klokken 9.00 - 21.00 samt lørdag og søndag mellem klokken 12.00 - 17.00 på telefon 8030 1030.

## Læger og sygeplejersker

Afdelingens personale giver råd, støtte og vejledning i forbindelse med 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. Du er altid velkommen til at have dine pårørende med, når du skal til samtale eller behandling. Ring hvis der er noget, du er bekymret for eller i tvivl om. Det kan være en fordel at have skrevet spørgsmålene ned inden, således at du ikke glemmer at få spurgt om nogle ting. Det er som regel en fordel, at du taler med din kontaktsygeplejerske eller kontaktlæge. Det er ikke sikkert, at de har tid til at tale med dig straks, men du vil så blive ringet op, når en af dem er ledige.

# Behandling med kemoterapi

Sekretæren, som du taler med først, vil bede dig oplyse dit navn, personnummer, og navn på kontaktsygeplejersken.