



Sammenlutningen af Kræftafdelinger  
Co-operative Cancer Departments



---

PATIENTINFORMATION

# Medicinsk kræftbehandling

---

# Indhold

Indledning.....	3
Hvad er kræft?.....	3
Behandling af kræft.....	3
Bivirkninger .....	4
Livet med kræft og behandling.....	7

## Indledning

I denne peje får du generelle oplysninger om medicinsk kræftbehandling og gode råd og vejledninger i forbindelse med din behandling.

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 er kommet hjem.

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 enten ved fremmøde eller telefonisk.

Der er sikkert andre spørgsmål, som netop du mangler at få svar på. Skriv dine spørgsmål ned og tag dem med, næste gang du kommer i afdelingen.

Dine pårørende kan også deltage ved for eksempel samtaler og hjælpe med at huske informationerne.

Du kan læse din journal på [Sundhed.dk](http://Sundhed.dk) eller på nedenstående QR-kode.



## Hvad er kræft?

Kræft er en sygdom, som opstår i kroppens celler, hvor cellerne vokser uden kontrol og uden formål. Kræft bliver også kaldt for cancer.

Kræft kan sprede sig fra det sted, hvor den er opstået, og finde vej til andre organer og knogler gennem lymfe og blodbaner. Dette hedder også metastaser.

Du kan læse mere på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



## Behandling af kræft

Kræft kan blive behandlet på forskellige måder. Det afhænger af diagnose og sygdomsstadie og andre forhold. Behandlingen kan blandt andet bestå af operation, stråleterapi og/eller medicin. Medicinsk kræftbehandling og stråleterapi kan blive anvendt med forskellige formål. Det kan være før operation for at gøre kræftsvulsten mindre eller efter operation for at forebygge risikoen for senere tilbagefald af sygdommen. Din læge og sygeplejerske vil fortælle dig mere om den specifikke behandling, du bliver tilbudt.

### OPERATION

Hvis kræften er afgrænset, kan en kirurg ofte fjerne det syge væv ved en operation. Her er målet at fjerne alt kræft (radikal operation).

### STRÅLEBEHANDLING

Ved strålebehandling bruger man røntgenstråler. Stråleapparatet (acceleratoren) sender røntgenstrålerne gennem det område af din krop, præcis hvor din kræft sidder. Strålebehandling bliver oftest givet som udvendig behandling, men ved

nogle sygdomme kan det være indvendig strålebehandling.

## MEDICINSK BEHANDLING

Medicinsk kræftbehandling omfatter kemoterapi, antistoffer, immunterapi, hormoner og antihormoner. Behandlingen bliver givet enten direkte i en blodåre (drop), som indsprøjtning eller i tabletform. For det meste, foregår behandlingen ambulant, hvilket betyder, at du går hjem samme dag, som du får behandlingen. Man kan kombinere flere forskellige stoffer, afhængig af diagnosen. Mange kræftceller dør straks, andre senere. I bedste fald forsvinder kræftcellerne helt med den medicinske kræftbehandling. Men målet kan også være at holde sygdommen i ro.

## HVORDAN VIRKER MEDICINEN?

### Kemoterapi

Alle celler i kroppen, både raske og syge, vokser ved at dele sig. Kemoterapi er medicin, der kan stoppe kræftcellernes vækst ved at standse deres deling. Herved dør kræftcellerne.

### Immunterapi

Immunterapi stimulerer kroppens eget immunforsvar til at bekæmpe kræftceller. Immunforsvaret kan derved genkende og angribe kræftceller, og kræftcellernes evne til at forsvare sig bliver samtidig svækket.

### Antistoffer

Antistoffer binder sig til receptorer, som findes på nogle typer kræftceller, og forhindrer dem derved i at vokse.

### Hormoner og antihormoner

Visse typer af kræft kan være påvirket af hormoner. Derfor kan behandling med andre hormoner eller antihormoner svække kræftcellerne, så de går til grunde.

Antihormoner kan være medicin der hæmmer produktion af hormonerne.

Vil du læse mere om de forskellige behandlingers virkningsmekanismer, kan du gøre dette på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



Og på [Min Medicin](http://Min.Medicin) eller på nedenstående QR kode.



## Bivirkninger

Medicinsk kræftbehandling giver ofte bivirkninger. Der kan være stor forskel på, hvordan de forskellige slags medicin kan påvirke andre celler ud over kræftcellerne. Dermed er der også stor forskel på hvilke bivirkninger man eventuelt kan få.

Kemoterapi kan ramme celler i knoglemarv, slimhinder, hud og hår. Nogle af disse bivirkninger kan man forebygge eller behandle.

Langt de fleste normale celler gendannes inden næste behandling, da de er mere modstandsdygtige end kræftcellerne.

Immunterapi kan give bivirkninger fra mange organer i kroppen, fordi immunterapi aktiverer immunsystemet. I nogle tilfælde kan det betyde, at det normale væv "angribes", så du får andre autoimmune bivirkninger. På den måde kan man få symptomer på andre sygdomme.

Hormon og antihormon kan give symptomer som svarer til at kroppen får mere eller mindre af det pågældende hormon end man plejer.

Det er også forskelligt fra person til person, hvor meget og hvordan man kommer til at mærke bivirkningerne.

Lægen og sygeplejersken vil informere dig mundtligt og skriftligt om, hvilke bivirkninger du eventuelt kan komme til at opleve ved den behandling du er tilbudt. Du vil dermed være lidt mere forberedt og vide, hvilke ting du kan gøre selv og hvornår du skal kontakte personalet med henblik på behandling af bivirkningerne. Nogle skal indberette elektronisk med en status omkring eventuelle bivirkninger inden hver behandling. Det hjælper til at planlægge behandlingen bedst muligt.

Personalet kan bede dig kontakte afdelingen med det samme ved særlige symptomer. Det skyldes, at nogle bivirkninger kan blive mere alvorlige end andre.

Nogle bivirkninger er mere almindelige. I nedenstående er beskrevet nogle af dem.

### ALMINDELIGE BIVIRKNINGER VED MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING

Der er forskel på, hvor meget kvalme og opkastning den enkelte behandling kan give. Kvalme og opkastning kan som regel forebygges eller lindres med kvalmestillende medicin.

Du får kvalmestillende medicin med hjem i forbindelse med behandlingen samt vejledning om, hvornår og hvordan du skal tage medicinen. Det er nemmere at forebygge end at behandle kvalme, og det er derfor vigtigt, at du tager medicinen, også selvom du ikke har kvalme.

Du kan opleve, at bestemte lyde, lugte, synsindtryk og selve tanken om behandlingen kan give dig kvalme.

### Immunforsvar og modstandskraft

Mange former for medicinske kræftbehandlinger påvirker immunforsvaret, så din modstandskraft mod virus og bakterier bliver nedsat. Du er derfor i større risiko for at få en infektion og for, at det kan blive alvorligt.

Dette betyder dog ikke, at du skal isolere dig fra samvær med familie og venner. Vær dog opmærksom på god håndhygiejne og undgå kontakt til andre, der er syge og som kan smitte dig.

### SLIMHINDER

Nogle former for kemoterapi skader og irriterer kroppens slimhinder. Vi har slimhinder i øjne, næse, mund, svælg, tarm og skede.

**Øjne:** Røde, irriterede, tørre og løber i vand. Neutrale øjendråber og øjensalve, som du kan købe i håndkøb på apotek, kan lindre.

**Næse og bihuler:** Føles tør og med skorper og der kan komme lidt næseblod. Der kan være hævelse og ømhed. Brug næsespray med olie, som du kan få i håndkøb på apoteket.

**Mund:** Slimhinderne i mund og svælg, kan blive tørre, ømme og sviende. Du kan også få svamp eller betændelse i munden. Disse bivirkninger kan medføre belægninger, sår, smerter eller synkebesvær. Det kan blive ubehageligt at spise og drikke, hvis du har sådanne mundgener. Tænderne bliver derfor også mere udsatte og det er bedst at gå til tandlæge jævnligt, så du undgår og forebygger huller i tænderne.

For at forebygge eller lindre generne skal du være opmærksom på slimhinderne i munden og holde din mund ren og fugtig. Børst tænder og tunge morgen og aften samt efter hvert måltid.

Brug tandpasta, som indeholder fluor, da det forebygger huller i tænderne. Det er en god ide at bruge tandtråd eller mellemrumsbørste dagligt, da du på denne måde systematisk fjerner bakterier imellem alle tænderne.

Det vigtigt, at du så vidt muligt fortsætter med mundpleje, selv om din mund er øm.

**Mave-tarm:** Det kan give diarré eller forstoppelse, at din slimhinde i tarmen bliver påvirket.

Du skal være opmærksom på at drikke rigeligt. Følg der ud over den vejledning som personalet giver dig.

**Skeden:** Også her kan der opstå tørhed og irritation. Dette kan give smerter, kløe og svie og påvirke seksualitet og intimt samliv.

## HUD

Hudens celler kan forandre sig af behandlingen. Det kan give problemer med tør, kløende hud. Nogle gange kan der komme udslæt og små sår. Du kan forebygge ved at smøre hyppigt med en god fugtigheds lotion uden parfume. Ved kløe og udslæt kan det hjælpe med antihistamin.

## TRÆTHED

Træthed er en meget hyppig gene i forbindelse med operation og behandling for kræft. Det er en anderledes form for træthed, end du kender fra tidligere. Den bliver også kaldt for "Fatigue". Du kan opleve, at der ikke altid er en sammenhæng mellem, hvor meget du laver, og hvor træt du bliver. Ud over behandlingen kan trætheden samtidig skyldes nylig operation, angst og bekymringer om fremtiden mm.

Almindelig træthed forsvinder, når kroppen får søvn og hvile, men søvn og hvile hjælper ikke nok på den længerevarende træthed, som du kan opleve i forbindelse med din behandling. Trætheden kan påvirke dit humør, og du kan føle dig mere udmattet, end du er vant til. Det er meget forskelligt, i hvor høj grad den enkelte oplever træthed.

Det kan være nødvendigt at hvile mere, men det er samtidig vigtigt, at det kun bliver små hvil i løbet af dagen for ikke at påvirke nattesøvnen.

Fysisk aktivitet har vist sig at have en gavnlig effekt på trætheden. Selv lidt fysisk aktivitet har betydning, så det er vigtigt med daglig bevægelse, f.eks. at gå en tur.

Prioritering af dine aktiviteter kan blive en nødvendighed for, at du har kræfter til det, som du helst vil. Det er også en god ide at lave nogle mindre mål for dine aktiviteter, så du har større mulighed for at nå målene. Efter endt behandling vil trætheden gradvist aftage, men det er

individuel, hvor lang tid der går, før den helt er forsvundet.

## HUKOMMELSE OG KONCENTRATION

Sygdom og behandling kan give problemer med hukommelse og koncentration. Det kan, ud over nedsat koncentrationsevne, betyde, at man hurtigt kan blive overvældet og træt i hovedet.

Disse problemer aftager og forsvinder for det meste af sig selv efter afsluttet behandling. For nogle går der lang tid før det forsvinder, og nogle vil opleve, at det aldrig bliver helt som før.

For mange hjælper det at bruge f.eks. huskelister, kalender og GPS i hverdagen. Det kan også være en god idé at opbygge faste rutiner og systemer for f.eks. opbevaring af dine ting.

## INTIMITET OG SAMLIV

Kræft kan påvirke samlivet. Man kan føle sig træt og uoplagt og synes måske, at det seksuelle er sekundært i forhold til at komme igennem sygdomsforløbet. Oftest er det tavsheden og angsten for, hvad partneren føler og tænker, der er det største problem. Det kan være en stor hjælp for dig og din partner, hvis I kan vise hinanden kærlighed, både fysisk og psykisk, også selv om samlivet måske ændrer sig. Behandling og træthed kan påvirke dig, så du mister lysten til sex i kortere eller længere tid. Det er derfor vigtigt, at du og din partner kan tale sammen. Behovet for nærvær, ømhed og kropskontakt vokser ofte i forbindelse med alvorlig sygdom og mange vil få brug for et ekstra knus.

Der bliver kun udskilt ubetydelige mængder kemoterapi gennem sæd / skedens slimhinder. Du kan derfor have samleje uden at skade din partner.

For mænd kan behandlingen medføre rejsningsproblemer. For kvinders vedkommende kan menstruationen blive uregelmæssig eller ophøre, hvorfor der kan komme symptomer på overgangsalder såsom hedeture, søvnproblemer mm.

# Livet med kræft og behandling

## UDSEENDE OG OPFATTELSE AF KROPPEN

Både sygdom og behandling kan ændre dit udseende og den måde, du opfatter dig selv på. Det er forskelligt, hvor meget ændringer i udseendet betyder for det enkelte menneske, og der findes ingen opskrift på, hvordan man bedst forholder sig til, at man ikke ser ud, som man plejer. Det er ikke blot det ydre, der kan forandres. Forandringerne kan også påvirke psykisk. Det kan vise sig som utryghed ved kroppen og en følelse af at have mistet kontrol over kroppen. Sådanne forandringer kan påvirke selvpfattelsen og selv-tilliden. Det kan for nogle, tage tid at genvinde. Tal med dine pårørende eller personalet på afdelingen om det. Mange har også glæde af at tale med andre patienter i samme situation. For nogle kan fysisk aktivitet være med til at skabe kontrol over og tryghed ved kroppen.

## MAD OG DRIKKE

Din appetit og lyst til mad kan blive mindre, når du får medicinsk kræftbehandling. Du kan også opleve, at din lugt- og smagssans ændrer sig. Appetitten vender tilbage, og lugt- og smagssansen bliver som regel normal igen, når behandlingen er overstået. Kroppen har under sygdom og behandling behov for ekstra næringsstoffer, og det er derfor vigtigt, at du får tilstrækkeligt med kalorier og proteiner. Du kan få råd og vejledning hos afdelingens personale eller diætist om dette.

Generelt udelukker behandlingen ikke, at du kan nyde spiritus, øl eller vin, hvis du overholder sundhedsstyrelsens anbefalinger. Der findes dog enkelte behandlinger, som kan medføre antabus-lignede effekt, som giver utilpashed, kvalme, rødme i ansigtet, hvedeture, hjertebanken eller sløvhed.

Du vil få besked, hvis du får medicin, hvor du skal undgå alkohol.

At spise sammen med andre kan være med til at øge appetitten. Det kan derfor være en god ide at skabe ro og hygge omkring måltiderne, f.eks. ved at dække et pænt bord, tænde lys, eller lignende.

Du kan i perioder have brug for, at andre laver maden til dig. Tal med din familie eller venner om dette, og om hvordan de i det hele taget kan støtte dig, når din appetit er lille.

Du kan læse mere om kost og opskrifter på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



## ARBEJDE OG SYGEMELDING

Når du er ramt af kræft, kan det ske, at du må sygemelde dig i kortere eller længere tid, da både sygdom og behandling kan gøre det svært at passe dit arbejde som vanligt.

I nogle behandlingsforløb er det ikke muligt at arbejde, i andre kan man arbejde på nedsat tid eller med enkelte fraværdsdage.

Hvis du ikke ønsker at være sygemeldt, men brug for at være fraværende til behandling og undersøgelser, er det muligt for din arbejdsplads at få lønkomensation. Tal med din arbejdsgiver for at finde en løsning, der tilgodeser netop dine behov.

Nogle får løn under sygdom, mens andre får sygedagpenge. Det er en god ide at undersøge dine pensions- og forsikringsforhold, hvis du ikke længere arbejder som tidligere.

Har du spørgsmål vedrørende dit arbejde eller din økonomiske situation, vil du kunne få råd og vejledning hos en socialrådgiver. Der er en socialrådgiver i din kommune og i nogle sundhedscentre. Nogle afdelinger har også ansat socialrådgiver, der kan være behjælpelig. Du kan spørge

personalet eller egen læge til råds om, hvor du kan henvende dig.

## FYSISK AKTIVITET

Det er en god ide at holde sig fysisk aktiv under og efter et behandlingsforløb. I perioder kan det imidlertid knibe med energi til fysisk aktivitet og sport. Selv lidt aktivitet er dog også vigtigt. Er du vant til at dyrke sport på højt niveau, er det ikke sikkert, at du kan fortsætte på samme måde som før. Men daglig fysisk aktivitet i form af gåture, en tur i svømmehallen eller cykelture er godt og kan betyde, at du får ekstra energi. Fysisk aktivitet kan afhjælpe f.eks. træthed, angst og depression og kan fremme livskvalitet og trivsel. Tal med din afdeling, hvis du er i tvivl om, hvilke fysiske aktiviteter du må dyrke.

Mange kommuner har tilbud om fysisk aktivitet, som netop er tilbud til mennesker, som er eller har været syge, eller som er i behandling for kræft.

## HJÆLP I HJEMMET FRA KOMMUNE

Når man er ramt af kræft, kan man i kortere eller længere perioder få brug for hjælp til praktiske opgaver i hjemmet. Hvis du har behov for dette, kan du tale med sygeplejerske, læge eller egen læge om det. De kan rette henvendelse til din kommune om f.eks. hjælp til indkøb, rengøring, tøjvask eller personlig pleje. Du vil så få besøg af en visitator, der vil komme og vurdere dine behov ift. hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske.

Du kan læse mere om hjælp fra kommunen på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



## REHABILITERING OG PALLIATION

Rehabilitering og palliation handler om at støtte dig og din familie, så hverdagen kan leves bedst muligt på trods af de følger, som sygdom og

behandling kan give. Mange kræftpatienter oplever, at livet bliver anderledes, når de får en kræftdiagnose. Mange gør sig bekymringer om fremtiden i forhold til familien, arbejde, økonomi mm. Desuden vil symptomer og bivirkninger ofte begrænse én i at leve, som man gjorde før sygdommen. Palliation handler også om at lindre de gener, som du kan have som følge af din sygdom.

Vi ved, at mange belastninger eller forandringer kan forebygges eller begrænses ved tidlig indsats.

Kommunerne har forskellige tilbud, der omfatter områder, så som træning og motion, kost og ernæring og livet med kræft og behandling. Personalet kan sende besked til kommunen om en afklarende samtale, så den enkelte får et forløb der passer bedst muligt.

Du kan finde din kommunes tilbud for rehabilitering på [Sundhed.dk](http://Sundhed.dk) eller på nedenstående QR kode.



Du kan læse mere om rehabilitering og palliation på [REPHA](http://REPHA) eller på nedenstående QR kode.



## EKSISTENTIELLE, ÅNDELIGE OG/ELLER RELIGIØSE BEHOV

Når man bliver syg, kan der opstå tanker og overvejelser om f.eks. meningen med livet, hvorfor man er blevet syg mm. Det kan for mange være en hjælp at tale med andre om disse overvejelser. På hospitalerne er der tilknyttet en hospitalspræst, der står til rådighed for samtale. Det er ikke en forudsætning, at man er medlem af



folkekirken for at få en samtale. Præsterne kan også være med til at formidle kontakten til egen sognepræst eller andre trossamfund. Du kan også selv henvende dig til din lokale præst.

## PSYKOLOG

At få kræft er for de fleste en belastende oplevelse, og der vil være et stort behov for information, støtte og hjælp. Der kan være hjælp at hente hos familie, venner og kolleger. Det kan for nogle også være nyttigt at få støtte fra professionelle, der ikke er personligt involverede.

Både du og dine nærmeste pårørende har ret til psykologbistand med støtte fra den offentlige sygesikring. Henvielse til psykolog skal ske via din egen læge. Sygesikringens tilskud udgør 60 procent af honoraret, og der kan gives tilskud til i alt 12 samtaler. Enkelte afdelinger har tilknyttet psykolog, hvor man også kan få lavet aftale om samtale.

## PRAKTISERENDE LÆGE

Det er en god idé at involvere din praktiserende læge, da denne kan være en god støtte i dit sygdoms og behandlingsforløb. Hos din praktiserende læge kan du og din familie få en samtale om, hvordan det går i hverdagen, og din egen læge kan også hjælpe med kontakt til kommunen, hvis der er behov for dette.

Det vil forsat være din praktiserende læge, som tager sig af dine evt. andre behandlingskrævende sygdomme.

## KRÆFTENS BEKÆMPELSE

Du er altid velkommen hos Kræftens Bekæmpelse, hvor både du og dine pårørende kan få rådgivning og støtte, deltage i kurser og aktiviteter samt møde andre i samme situation.

På hjemmesiden kan du bl.a. finde information om brevkasse, cancer-forum og app'en 'Liv med kræft', og information om de enkelte sygdomme.

Der er lavet en del pjecer, som du kan få brug for i dit behandlingsforløb. Disse pjecer vil være tilgængelig i din behandlende afdeling.

Du kan få gratis og anonym telefonrådgivning af professionelle rådgivere på "Kræftlinjen"-tlf. 80 30 10 30.

Find din nærmeste kræftrådgivning på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller ring på tlf. 35 25 75 00 eller se mere på nedenstående QR kode.



## FERIE

Mens du er i behandling, kan det ikke altid lade sig gøre at tage på ferie i udlandet. Hvis du planlægger en rejse, anbefaler vi, at du tager en samtale med din læge, som kan rådgive dig ud fra din behandling og sygdom.

Du bør tage kontakt til SOS International for at forhøre dig om, hvorvidt du vil være dækket af den offentlige rejsesygesikring. Det er vigtigt at afklare forsikringsforhold og mulighed for at få lægehjælp på turen. Vær opmærksom på, at disse forhold er i orden, inden du planlægger din rejse.

Du kan læse mere om rejse og forsikring på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



## VIGTIGE BEGIVENHEDER

Skal du til en familiefest eller andre vigtige begivenheder, så vil personalet forsøge at planlægge dine behandlinger således, at du har mulighed for at deltage.

## PÅRØRENDE

Dine pårørende skal også forholde sig til en ny og ukendt verden med undersøgelser, behandling og opfølgning. Selvom de gerne vil hjælpe dig bedst muligt, er det vigtigt at huske, at de kan have brug for tid til sig selv.

Dine pårørende kan reagere på vidt forskellige måder. Det er ikke unormalt, at de pårørende oplever mindre overskud og angst for at miste. Der er ikke "rigtige" eller "forkerte" reaktioner og følelser.

De praktiske opgaver i hjemmet kan i højere grad komme til at hvile på de pårørende. De pårørende kan have brug for at tale om usikkerhed og bekymring og blive spurgt ind til, hvordan de har det. De kan også have brug for tilbud om aflastning til praktiske opgaver, så der bliver plads til at gøre noget godt for dem selv og for dig. I disse tilfælde kan det for nogle være en hjælp at bruge app'en "Sammenholdet", som er udviklet af Kræftens Bekæmpelse. Det er en gratis app for kræftramte og pårørende, der gør det nemmere at koordinere hjælp fra familie og venner i hverdagen.

Det kan være en god ide at fortælle sin arbejdsgiver og/eller sine kolleger om situationen. Pårørende kan måske få brug for at tage fri til at være med til lægesamtaler og undersøgelser eller få brug for aflastning i forbindelse med arbejdsopgaver.

## BØRN OG UNGE SOM PÅRØRENDE

Det kan være svært at håndtere alvorlig sygdom og forældreskab på én gang. Men det er vigtigt, at børn bliver lyttet til og talt med. Når børn og unge er pårørende til personer med alvorlig sygdom, vil deres situation ofte være forbundet med øget grad af følelsesmæssigt pres.

På hospitalerne er der sundhedspersonale, som meget gerne vil hjælpe og rådgive dig og din familie til, hvordan du taler med dit barn om den ændrede livssituation. De vil også kunne vejlede om, hvor du kan hente hjælp og støtte.

Det er vigtigt at huske, at børn reagerer forskelligt, men alle vil have gavn af, at der bliver lyttet til deres spørgsmål og givet alderssvarende information.

## FORHOLDSREGLER MENS MAN ER I BEHANDLING

Kræft smitter ikke, og behandlingen påvirker ikke de mennesker, du er sammen med. Der kan være affaldsstoffer fra den medicinske kræftbehandling i sved, urin og afføring i op til fem døgn efter behandlingen. Mængden af affaldsstoffer er så lille, at det ikke udgør nogen risiko for dine pårørende.

Hvis der bliver spildt opkast eller urin, skal det tørres op med papir, som skylles ud i toiletet. Vask derefter med vand og sæbe.

## ALTERNATIV BEHANDLING

Alternativ behandling omfatter mange og meget forskellige behandlingsformer, som foregår uden for det etablerede sundhedsvæsen. Nogle former for alternativ behandling kan måske gøre det lettere at komme igennem sygdom og behandling, mens andre former kan have en u hensigtsmæssig indflydelse på din behandling. Vi anbefaler, at du taler med personalet, hvis du benytter dig af alternativ behandling.

Du kan læse mere om alternativ behandling på [cancer.dk](http://cancer.dk) eller på nedenstående QR kode.



## SÆRLIGT FOR UNGE MED KRÆFT

At være ung med kræft kan give mange forskellige udfordringer. Nogen kan være i gang med en uddannelse og andre måske ved at etablere familie. Vennerne lever stadig det liv, som du selv kan være nødt til at sætte på pause i en periode.

Regionerne i Danmark har forskellige netværk og fællesrum til unge med kræft. Aldersgruppen

varierer fra region til region, men fælles for dem alle er, at du skal være minimum 18 år. Her har du som ung mulighed for at mødes med andre unge i samme situation og blive en del af et netværk. Der kan deltage unge som lige har fået at vide, at de er syge, unge som får kemoterapi eller unge, som er i et opfølgingsforløb. Der bliver afholdt hyggearrangementer, temaeftermiddage og ture "ud af huset".

Der er uddannet ungeambassadør i alle regioner, som er sundhedsprofessionelle ansat i onkologisk eller hæmatologisk afdeling.

## PODCAST

Nedenfor kan du se forskellige forslag til podcasts om at være syg med kræft. Der er udkommet mange indenfor området, og der kommer hele tiden nye til. Så hvis du kan lide at lytte til podcast, kan du søge under "kræft", hvor du måske kan finde en podcast, der er god til dig eller dit netværk.

- Region Sjælland: Et liv med kræft
- Kræftens Bekæmpelse: har flere forskellige
- Alt er nu
- I får børn – jeg får kemo
- Kræftforløbet
- Venner med kræft



Sammenslutningen af Kræftafdelinger  
Co-operative Cancer Departments



---

Pjecen er udarbejdet i et tværregionalt samarbejde mellem Onkologisk Afdeling og Palliative Enheder, Sjællands Universitetshospital, Kræftafdelingen Rigshospitalet og SKA Sekretariat.

Tak til:  
**Helle Holm Gyldenvang**,  
Klinisk sygeplejespecialist  
**Pernille Gudrun Fastholm**,  
Klinisk sygeplejespecialist  
**Lizette Lykke Mehr**, Sygeplejerske  
**Diana Juhl**, Oversygeplejerske  
**Marie Louise Aller**, Oversygeplejerske,  
**Maria Kondrup**, Ledende overlæge  
**Ellen Aakmann**, Klinisk sygeplejespecialist

---

#### HVEM ER SKA?

SKA er en regionalt støttet organisation som formidler faglig viden om kræftbehandling til sundhedsprofessionelle. Organisationen har tidligere haft et rent onkologisk fokus, men ændrede i 2018 strategi, og fokus er nu også på det multidisciplinære samarbejde på tværs af afdelinger.

SKA's ambition er at bidrage til en fælles viden og forståelse for patienternes samlede forløb og behandling med det formål at sikre en oplevelse af sammenhængende behandling på tværs af specialer og sektorer