

TIL DIG, DER SKAL STARTE I MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING PÅ Hæmatologisk afdeling

Hvem er vi?

Hvad er medicinsk
kræftbehandling?

Hvordan skaber
jeg en hverdag
med kræft?

Hvilke
bivirkninger
er der ved
medicinsk
kræft-
behandling?



VELKOMMEN TIL AFDELING X

Vi ved, at der ofte melder sig en lang række spørgsmål, når man har fået konstateret kræft og skal i behandling. Det er en livsomvæltende besked at få, og derfor vil vi med denne pjece gøre vores bedste for at informere dig om din nye livssituation. Uanset om du er ambulant eller indlagt patient hos Afdeling X, vil vi informere dig grundigt og give dig klare svar på dine spørgsmål. Vi tror på, at jo bedre du forstår din sygdom og din behandling, jo tryggere kan du føle dig.

Denne pjece er en begyndelse. Vi tager i pjecen udgangspunkt i, hvad de fleste af vores patienter oplever og har behov for at vide. Der er dog ikke to patienter, der er ens. Pjecen er derfor ment som et supplement til de individuelle samtaler, du vil have med personalet om dit behandlingsforløb.

RIS OG ROS TIL AFDELING X

På Afdeling X gør vi hver dag alt, hvad vi kan, for at give dig behandling og pleje på højeste faglige niveau. Samtidig ønsker vi, at du skal opleve et respektfuldt og trygt samarbejde med dig og dine nærmeste.

Lykkes vi med det?

Vi hører meget gerne om dine erfaringer med at være patient hos os. Fortæl os, hvis du har haft en god oplevelse, eller hvis du har ønsker, forslag eller er utilfreds med noget. Du kan fortælle det til en fra personalet eller skrive et brev eller en mail. Vi gør meget ud af at drøfte, hvad vi kan lære af den feedback, vi får.

Sådan læser du pjecen

Du kan læse pjecen fra ende til anden, eller du kan slå op i den, efterhånden som dit behandlingsforløb skrider frem, og spørgsmålene melder sig.

Vi anbefaler, at dine nærmeste også læser pjecen. Det kan hjælpe dem til bedre at forstå din situation, og hvordan de kan støtte dig.

Pjecen er inddelt i fire dele:

- 1) I første - røde - del giver vi nogle generelle og praktiske oplysninger om Afdeling X. Her finder du svar på, hvem vi er, hvor du finder de forskellige afsnit, hvordan dagligdagen på afdeling X former sig, og hvad du skal være særligt opmærksom på, når du er indlagt hos os.
- 2) I anden - blå - del giver vi dig et indblik i, hvad medicinsk kræftbehandling er. Her finder du svar på spørgsmål om behandlinger og undersøgelser.
- 3) I tredje - grønne - del giver vi dig et overblik over, hvilke bivirkninger der kan være ved medicinsk kræftbehandling. Her finder du svar på, hvilke symptomer du skal være opmærksom på, og hvad du selv kan gøre for at undgå eller minimere gener.
- 4) I fjerde - grå - del vejleder vi dig til, hvordan du kan skabe en hverdag med kræft. Her finder du svar på spørgsmål om de ændringer i fysik, psyke, sociale relationer, seksualitet og økonomi, der kan følge af en alvorlig sygdom, og hvad du kan gøre for at tackle dem.

Vi håber, at du og dine nærmeste vil finde pjecen brugbar.

Venlig hilsen

Personalet på Hæmatologisk Afdeling X

VI ER HER FOR DIG DØGNET RUNDT



Du kan altid ringe til os på vores hovednummer **telefon 65 41 11 52**.
Vi er ved telefonen døgnet rundt.

Ring altid til os, hvis du

- | | |
|---|---|
| ⊕ får feber over 38,5 | ⊕ har pus i øjnene |
| ⊕ har blødning, som ikke standser af sig selv | ⊕ har diarré |
| ⊕ har stærke smerter | ⊕ har opkastninger |
| ⊕ bliver stakåndet | ⊕ har glemt at tage din kræftmedicin |
| ⊕ får udslæt | ⊕ ikke kan tage din medicin, fx på grund af kvalme. |
| ⊕ får hoste | |
| ⊕ har forstoppelse | |

Nogle symptomer er harmløse, andre kan vise sig mere alvorlige. Vi er specialister i at vurdere, hvilke symptomer der er mindre alvorlige, og hvilke der kræver, at du bliver indlagt til behandling. Derfor er det vigtigt, at du kontakter os, hvis du får et af ovenstående symptomer.



- Du kan læse din journal og se dine blodprøvesvar og andre svar på sundhed.dk
- Hvis du vælger at læse din journal før en konsultation, vil du måske opleve, at der står noget, som du ikke umiddelbart forstår.
- Vi vil gerne forklare det ved konsultationen, men som hovedregel kan vi ikke tilbyde at forklare tingene mellem konsultationerne.

PATIENTINDDRAGELSE ER EN MÆRKESAG FOR AFDELING X

Mange patienter spørger: Hvad kan jeg selv gøre for at komme igennem min sygdom og behandling på den bedste måde?

Vi oplever, at en af nøglerne til et trygt og sikkert behandlingsforløb er information. Det vi får at vide af dig og dine nærmeste er afgørende for, at vi kan målrette behandlingen til din særlige situation. Og den information, du får fra os, kan få de forskellige dele af din behandling til at fremstå sammenhængende og meningsfulde.

Gode råd om at opsøge og give information

+ Fortæl os, hvis du har smerter eller andre gener

Det er vigtigt, at vi kender til alle dine symptomer – også hvis de opstår andre steder end netop dér, hvor du er syg.

+ Fortæl os om din medicin og dine kostvaner

Informér os om, hvad du får af medicin – det gælder også alternativ medicinsk behandling, kosttilskud, naturprodukter, eller hvis du følger særlige kostråd. Gør os også opmærksom på, hvis du er overfølsom over for medicin, mad eller andet.

+ Spørg hellere for meget end for lidt

Det er vigtigt, at du forstår, hvad du skal undersøges for, hvad lægerne har fundet ud af, og hvilken behandling du får. Spørg os altid, hvis der er noget i din behandling, du ikke forstår, eller som du gerne vil have forklaret en gang mere.

+ Skriv ned undervejs

Før gerne dagbog over det, du oplever, mens du er syg. Det kan også være en god idé at skrive dine spørgsmål ned, så du husker at stille dem til personalet.

+ Tag en af dine nærmeste med til samtaler

Fire ører er bedre end to, når det gælder vigtige informationer om medicin, undersøgelser, resultater og behandlinger. Det kan være nemmere at huske alle nuancerne i samtalen, hvis I er flere, der har hørt, hvad lægen og sygeplejersken siger.

+ Kend din medicin

Det er en god ide at vide, hvad din medicin hedder, hvordan den virker, samt hvordan og hvor længe du skal tage den. Før fx en liste over al den medicin, du får. Sørg også for at kende medicinens eventuelle bivirkninger og spørg, om særlige typer mad eller drikkevarer kan påvirke behandlingen negativt.

+ Del erfaringer med andre patienter

Det kan være en god ide at tale med andre patienter i samme situation. De kan have viden og erfaringer, som du kan lære af, og måske gennemgår de nogle af de samme følelser som dig. Men husk, at hvert menneske er unikt, så selvom I har samme sygdom, vil der være punkter, hvor du ikke kan sammenligne dit forløb med andre patienters.

VI ØNSKER AT GIVE DIG EN AKTIV ROLLE

Vi ved, at mange patienter gerne vil vide, hvordan de selv kan tage aktivt del i deres behandling - i det omfang, de magter det. Det kan modvirke lidt af den hjælpeløshed og afmagt, man kan opleve i et sygdomsforløb. Derfor forsøger vi på forskellige måder at involvere dig

og give dig en aktiv rolle i din behandling. Det kan være alt fra, at du fører væskeskema og måler dine værdier (blodtryk, puls, temperatur og iltmætning) til små praktiske gøremål som at rydde op på stuen og rede seng, hvis du er indlagt.

**SE EFTER SYMBOLET FOR PATIENTINDDRAGELSE**

Flere steder i pjecen - bl.a. i listen med gode råd om at opsøge og give information på modsatte side - vil du møde dette symbol. Her finder du forslag til, hvad du selv kan gøre for at forebygge eller forberede dig.

VORES OPBYGNING

På Hæmatologisk afdeling X behandler vi patienter med blodsygdomme fra hele Region Syddanmark. Vi er en universitetsafdeling under Syddansk Universitet med vores egen forskningsenhed og professorater. Som patient hos os kan du derfor være tryk ved at vide, at du får højt specialiseret hæmatologisk behandling og pleje.

Vores afdeling består af flere afsnit:

Modtagelsen X3

Det er typisk i Modtagelsen X3, du møder os første gang. Det er her du får information om den behandling, vi kan tilbyde dig.

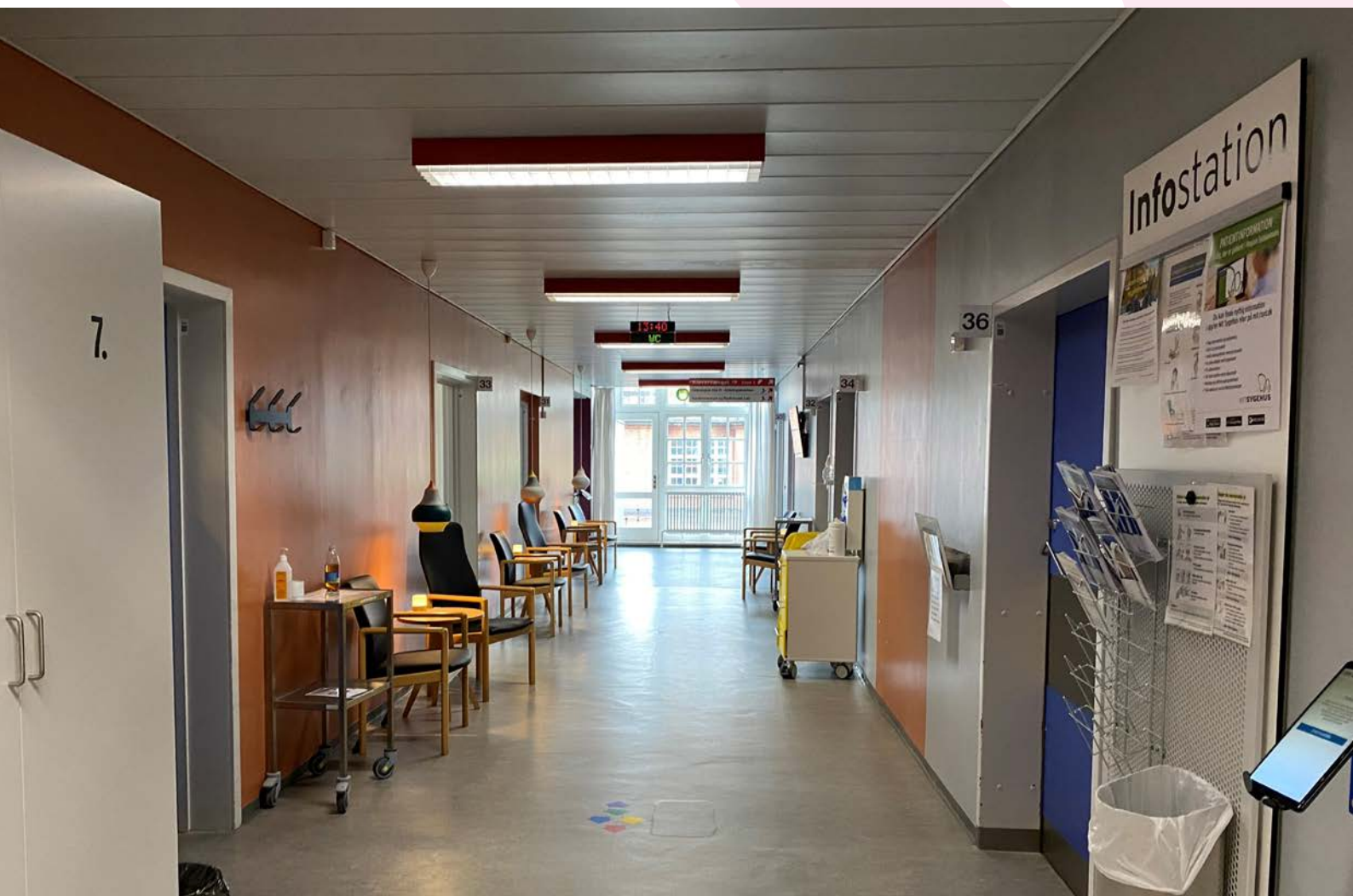
ADRESSE OG TELEFONNUMMER

Kløvervænget 19

Indgang 85, st. mf.

Telefon: 6541 1152

Telefontid: mandag-fredag kl. 8-15





Hæmatologisk Ambulatorium X4

I ambulatoriet kommer du til kontrol eller behandling - og går hjem igen samme dag.

Ambulatoriet behandler patienter med blodkræft (leukæmi), lymfekræft (malignt lymfom), kræft i knoglemarven (myelomatose) og kroniske blodsygdomme. Behandlingen består af kemoterapi, transfusioner, antistofbehandling, behandling med vækstfaktor, smertebehandling m.m.

VÆR INDSTILLET PÅ VENTETID

Vi behandler dagligt 120-130 patienter i ambulatoriet. Så mange patienter betyder, at der kan opstå ventetid. Det er nemlig ikke altid til at forudse, hvor lang tid der er brug for til den enkelte konsultation. Vi gør, hvad

vi kan for at informere dig, og håber, at du vil have forståelse, hvis du skulle komme til at vente lidt i ambulatoriet.

AMBULATORIETS ÅBNINGSTIDER

Mandag-torsdag: kl. 8.00-17.00

Fredag: kl. 8.00-15.00

ADRESSE OG TELEFONNUMMER

Kløvervænget 4

Indgang 90, 1. og 2. sal

Telefon: 65 41 21 30

Telefontid: mandag-fredag kl. 8.00-15.00

Ring, hvis du har brug for at ændre tid.

Sengeafsnit X1 og X2

Hvis behandlingen af din sygdom kræver, at du er indlagt, vil du blive indlagt på et af vores to sengeafsnit.

Sengeafsnit X1 har 23 sengepladser. Her behandler vi hovedsagelig patienter med lymfekræft og knoglemarvskræft.

Sengeafsnit X2 har 17 sengepladser. Her behandler vi hovedsagelig patienter med kræft i blodet.

ADRESSE OG TELEFONNUMMER

Hæmatologisk sengeafsnit X1

Kløvervænget 19
Indgang 85, st. tv.

Hæmatologisk sengeafsnit X2

Kløvervænget 19
Indgang 85, st. th.
Telefon X1 og X2: 6541 1152
Telefontid: hele døgnet

Hjemmeenhederne til X1 og X2

I tilknytning til vores to sengeafsnit har vi to "hjemmeenheder" for patienter, der ikke har brug for at være indlagt, men kan nøjes med at komme til hyppig kontrol og behandling. Vi vurderer sammen med dig, om det er en mulighed i dit behandlingsforløb.

At være patient i Hjemmeenheden betyder, at du kan være mere hjemme under dit behandlingsforløb. I stedet for at være indlagt kommer du til ambulante kontroller hver eller hver anden dag i Hjemmeenheden. Her får du taget blodprøver, og vi planlægger dit videre forløb. Det kan fx være, at din medicin skal justeres, eller at du skal have transfusion med blod eller blodplader.

Når du er tilknyttet Hjemmeenheden får du undervisning af læger og sygeplejersker. Det kan være vejledning i, hvordan du passer det centrale venekateter (CVK) og tager blodprøver, eller råd om omhyggelig hygiejne og nærende kost.

Dine nærmeste er meget velkomne til at deltage.

ADRESSE OG TELEFONNUMMER

Kløvervænget 19
Indgang 85, st. th. og tv.
Telefon hjemmeenhed X1: 6541 1152
Telefon hjemmeenhed X2: 2347 0567/
6541 1152
Telefontid: alle dage kl. 8.00-15.00

DU KAN SENDE DIGITAL POST TIL AFDELINGEN

Hvis du vil sende digital post til os, kan du gøre det via www.ouh.dk/odexpatient

Du kan skrive til os via den Digitale Postkasse, hvis du har brug for at:

- ændre en tid i ambulatoriet
- kontakte patientforløbsvejlederen
- kontakte hjemmeenheden
- kontakte sekretariatet

Vær opmærksom på, at den Digitale Postkasse ikke kan bruges til kommunikation med læger i afdelingen om din sygdom, behandling, blodprøvesvar og lignende.



HVEM MØDER DU I AFDELING X?

På Afdeling X er vi ca. 150 ansatte fordelt på vores to sengeafsnit, modtagelsen, hjemmeenhederne, ambulatoriet, sekretariatet og vores forskningsenhed. Derudover har vi et bredt samarbejde med andre uden for afdelingen.

Her får du en oversigt over de forskellige personer, du kan møde som led i din behandling hos os.



SEKRETÆRER

Afdelingens sekretærer sørger for, at du får tider til behandling. De sørger for, at henvisninger bliver sendt og epikriser til din egen læge sendes. Og de er altid klar ved telefonerne. Du møder dem også ved vores informations-skranke, hvor de byder dig velkommen og viser dig på plads i Modtagelsen.

DIN BEHANDLING BYGGER PÅ ET TVÆRFAGLIGT FÆLLESSKAB

I afdeling X arbejder vi tværfagligt, fordi vi ved, at det er vigtigt at få flere faglige vinkler i spil i komplekse og langvarige behandlingsforløb. Du vil derfor møde forskellige fagpersoner undervejs i dit behandlingsforløb med hver deres særlige ekspertise og betydning for din behandling. De bidrager alle sammen med en vigtig brik af information, som tilsammen giver os et nuanceret billede af din særlige sygdomssituation.



LÆGER

Afdelingens læger har ansvaret for, at du som patient får den rette behandling. Lægerne arbejder sammen i teams, hvor de drøfter, hvilken behandling der vil være den optimale i netop din situation. Du møder lægerne til stuegang, hvor I taler om din aktuelle situation, ligesom du møder dem ved ambulante besøg og opfølgende samtaler med dig og dine nærmeste.



SYGEPLEJERSKER

Afdelingens sygeplejersker er ansvarlige for, at du får den bedst mulige pleje. Sygeplejerskerne har indgående kendskab til netop din behandling og har indsigt i behandlingens virkning og bivirkninger. Det er sygeplejerskerne, der giver dig din behandling og som, i samarbejde med lægen, vil hjælpe dig med svar på dine spørgsmål.



SOCIAL- OG SUNDHEDSASSISTENTER (SOSU-ASSISTENTER)

Afdelingens social- og sundhedsassistenter er en del af det team, der passer dig under indlæggelser. De måler din puls, blodtryk og temperatur og kan hjælpe dig med at komme ud af sengen og i bad, hvis du har brug for det. Sammen med sygeplejerskerne er de med til at sikre, at du får den bedst mulige pleje. Alle social- og sundhedsassistenter har indgående kendskab til det sygdomsområdet og kan rådgive dig om fx ernæring, fysisk aktivitet og træthed.

FARMAKONOMER

Farmakonomen har, sammen med læger og sygeplejersker, ansvaret for alt omkring medicin når du er indlagt.

Når du skal udskrives fra afdelingen, vil farmakonomens udlevere dele af den medicin, som du skal tage hjemme. Farmakonomens giver dig en grundig vejledning i, hvordan du skal tage din medicin, gennemgår medicinens virkning og bivirkning sammen med dig, og sikrer at du har recepter på den medicin, du ikke får udleveret fra afdelingen.



HVEM MØDER DU I AFDELING X?



SERVICEASSISTENTER

Serviceassistenterne har mange praktiske funktioner. De følger dig til undersøgelser, står for den daglige rengøring, hjælper med at tilberede og servere mad og afleverer prøver til analyse.

ERGOTERAPEUTER

Vores ergoterapeut kan hjælpe med forskellige former for genoptræning. Ergoterapeuten kan, hvis det bliver nødvendigt, være behjælpelig med at lave genoptræningsplan og bestille hjælpemidler, før du bliver udskrevet. På billedet ser du vores fastansatte ergoterapeut, men du kan også møde andre terapeuter fra de afdelinger, vi samarbejder med.



TANDPLEJER

Afdelingen har en fast tandplejer tilknyttet. Tandplejeren er sammen med plejepersonalet med til at sikre at du får hjælp til mundhygiejne, hvis du skulle opleve problemer. Behandlingen kan fx give dig tørre slimhinder, som kan gøre det svært at spise og drikke. Det kan også være, at din mund bliver så følsom, at du ikke kan bruge almindelig tandpasta. Tandplejeren vil give dig og dine pårørende gode råd til at takle de udfordringer, der kan være.

PROJEKTSYGEPLEJERSKER

Afdelingens projektsygeplejersker arbejder med forskning inden for hæmatologisk behandling. Projektsygeplejerskerne er en del af afdelingens forskningsenhed, der står for at afprøve nye behandlinger. Du vil derfor møde projektsygeplejerskerne, hvis du skal præsenteres for den nyeste, forskningsbaserede behandlingsform - en såkaldt "protokolleret behandling". Enkelte af projektsygeplejerskerne er fast på afdelingen. De står for de såkaldte fase-1-studier, som er behandling med helt nye lægemidler.





SYGEPLEJESEKRETÆR

Sygeplejeseekretærene har deres gang på sengeafsnit og ambulatorium, hvor de står for hverdagens vigtige opgaver. De bestiller fx blodprøver, booker tider og transporter samt andet administrativt arbejde. De modtager også patienter og passer telefon.

UNGEKOORDINATORER

Vores ungekoordinatorer står for Livskræften, som er et fristed for unge mellem 16 og 40 år, der har kræft eller har haft det. Her er et fællesskab, hvor alle er velkomne: Et fællesskab skabt af unge for unge. De har egen opholdsstue på X1, hvor unge kan mødes og snakke med andre i samme situation. Vores ungekoordinator vil tage kontakt til dig, når du bliver indlagt, hvis du passer ind i aldersgruppen.



FYSIOTERAPEUTER

Vores fysioterapeuter er fast til stede i sengeafdelingerne. De kan hjælpe dig med vedligeholdelsestræning, genoptræning, visse typer af smertebehandling, afspænding og vejtrækningsøvelser. Fysioterapeuterne udarbejder genoptræningsplan, hvis du har brug for det og ønsker det.

PATIENTFORLØBSVEJLEDERE



Mange af de behandlinger, vi giver på Afdeling X, strækker sig over måneder og måske år. Det kan derfor være svært at bevare overblikket, og der kan dukke spørgsmål op, som du måske ikke får stillet, når du er inde til behandling eller kontrol. Derfor har du adgang til en patientforløbsvejleder.

Patientforløbsvejlederen er en erfaren sygeplejerske, der kan vejlede dig og dine nærmeste igennem hele sygdomsforløbet. Du kan fx bruge patientforløbsvejlederen til at:

- ✓ få overblik over dit behandlingsforløb og kontroller
- ✓ spørge om bivirkninger ved din behandling
- ✓ drøfte psykiske reaktioner og problemer
- ✓ få råd om, hvor du i øvrigt kan søge hjælp - fx socialrådgiver og psykolog.

Hvem kan ringe til patientforløbsvejlederen?

- ✓ dig, som er patient i Hæmatologisk Afdeling X
- ✓ dine pårørende
- ✓ andre afdelinger og hospitaler
- ✓ din egen læge
- ✓ hjemmeplejen

Telefon: 6541 1172

Telefontid: mandag-fredag kl. 8.30-14.00

HVEM MØDER DU I AFDELING X?



SOCIALRÅDGIVER

Du har mulighed for at snakke med vores socialrådgiver, mens du er indlagt. Socialrådgiveren kan rådgive dig om fx sygedagpenge, førtidspension, fleksjob, pensions- og forsikringsordninger samt kommunale hjælpemidler. Din pårørende kan også få vejledning om evt. plejeorlov eller egen sygemelding i forbindelse med din indlæggelse. Du kan også snakke med vores socialrådgiver, hvis du får din behandling ambulant.

PRÆST

Hospitalspræsten kommer i vores sengeafsnit flere gange om ugen.

Du kan tale med præsten om emner af religiøs karakter, om livets små og store spørgsmål og emner, som du måske ikke har lyst til at tale med afdelingens fagpersoner eller dine nærmeste om. Præsten har som resten af personalet tavshedspligt.

Præsten holder også gudstjeneste for patienter hver søndag i kirkesalen på 15. sal i højhuset. Gudstjenesten sendes i hospitalets radio.

Spørg personalet, hvis du vil lave en aftale med hospitalspræsten.

Du er også altid velkommen til at få din egen sognepræst, imam eller andet religiøst overhoved til at besøge dig i afdelingen.



DIÆTIST

Vores diætist er fast i afdelingen og er tilgængelig, når du har brug for det. Diætisten kan hjælpe dig med alt omkring din ernæring - herunder gode råd om kost og ændrede smagsoplevelser og spisevaner.

FRIVILLIGE

Vi er så heldige at have et samarbejde med frivillige fra Kræftens Bekæmpelse. Er du indlagt, kan du møde dem eftermiddag og aften, hvor de serverer kaffe, arrangerer fællesspisning eller laver hyggelige sociale aktiviteter.

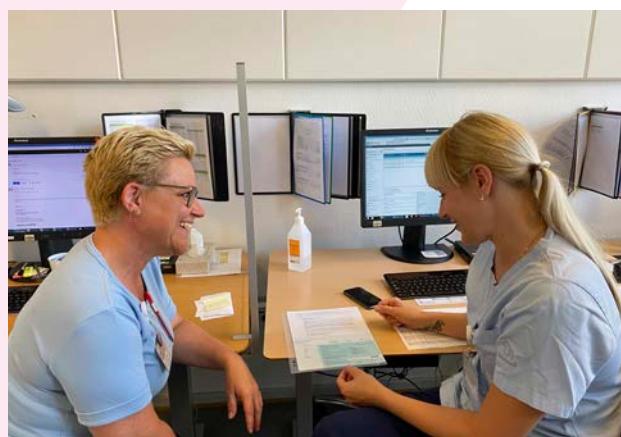
Har du brug for én at gå en tur med, få læst dagens avis højt eller et menneske at tale med, skal du endelig tage fat i de frivillige.

DIT NAVN OG CPR - ET SPØRGSMÅL OM PATIENTSIKKERHED

Som patient vil du opleve, at du skal oplyse dit navn og CPR-nummer, hver gang du skal undersøges, behandles eller have medicin. Det er ikke et udtryk for, at vi ikke kan huske dig. Det er en af vores mange sikkerhedsprocedurer, som sikrer, at vi giver dig den korrekte behandling.

VI ARBEJDER I TEAMS MED DIG SOM FÆLLES FOKUS

Du vil som patient i Afdeling X komme til at møde flere forskellige sygeplejersker, læger og social- og sundhedsassistenter. De arbejder sammen som et team om din behandling. Så selv om du møder forskellige ansigter, kan du være tryk ved, at vi taler sammen og sikrer, at der er en rød tråd i din behandling.



NÅR DU ER INDLAGT PÅ AFDELING X

Vores patienter spørger os ofte, om der er noget, de skal være særligt opmærksom på, når de er indlagt - både af hensyn til sig selv og sine medpatienter. Vi har derfor formuleret tre generelle forholdsregler, som er med til at forhindre smittespredning og skabe en behagelig atmosfære i afdelingen. Vær også opmærksom på de særlige forholdsregler, der gælder i forbindelse med besøg.



3 VEJE TIL ET SIKKERT OG RART OPHOLD FOR ALLE

+ Husk god håndhygiejne

Patienter indlagt på Afdeling X har ofte nedsat immunforsvar og er derfor meget modtagelige for infektioner. Derfor har vi stort fokus på god håndhygiejne.

For at undgå smittespredning er det vigtigt, at du vænner dig til at spritte hænder flere gange om dagen. Du finder beholdere med sprit flere steder i afdelingen.

Efter toiletbesøg er det vigtigt, at du vasker hænder med vand og sæbe og afslutter med at bruge håndsprit.

+ Brug gerne telefonen - men med omtanke

Du er velkommen til at ringe i mobiltelefon de fleste steder på hospitalet. Det gælder også på afdeling X. Husk dog at sætte din mobiltelefon på lydløs, hvis du efterlader den på stuen, så den ikke generer dine medpatienter unødigt.

+ Brug så vidt muligt dit eget tøj

Vi anbefaler, at du så vidt muligt benytter

dit eget tøj, når du er oppegående. Det kan medvirke til, at du føler dig bedre tilpas og "klædt på" i forhold til de andre patienter og personalet.

Under visse undersøgelser eller behandlinger kan det dog være en fordel at bruge hospitalstøj.

Hvis du opholder dig på fællesarealer som i opholdsstuen, sidder for enden af gangen eller venter på mad ved buffeten, skal du som minimum bære egen morgen-/badekåbe eller fx joggingbukser..

Brug også altid fodtøj, når du bevæger dig rundt. Dette er vigtigt af hensyn til det lave immunforsvar, som mange indlagte patienter har. Du skal bruge badesandaler i badet af hygiejniske grunde. Tag gerne dine egne med.

Hav også gerne noget af dit eget varme tøj med til en tur udenfor.

HUSKELISTE NÅR DU SKAL INDLÆGGES

- + dit gule sundhedskort (sygesikringsbevis)
- + medicin, som du tager på indlæggelsestidspunktet
- + hjælpemidler såsom briller, høreapparat og stok
- + toiletsager
- + morgenkåbe, hjemmesko og skiftetøj
- + læsestof, håndarbejde, mobiltelefon, bærbar

computer, spil eller andet, du kan bruge som adspredelse, mens du er indlagt

- + evt. samarbejdsmappe eller andet relevant materiale fra den kommunale hjemmepleje.
- + morgenkåbe, hjemmesko, badesandaler og skiftetøj

Du er også velkommen til at medbringe personlige ting som familiebilleder og lignende.



TIDEN ER DIN

Vi ved, at tiden kan forekomme lang med meget ventetid, når man er indlagt. Vi bestræber os derfor på at gøre tiden til din, så du kan tilrettelægge din dag, som den passer dig. Helt konkret betyder det, at vi forsøger at give et tidspunkt for stuegang. På tavlen ved din seng skriver vi også tidspunkter for dagens undersøgelser og anden nyttig information, så du har et overblik over, hvad der skal ske og hvornår.

STUEN ER DIN

Du er velkommen til at have private ejendele med på stuen, eksempelvis billeder af dem, du holder af, så stuen fremstår mere hjemlig. Vi bestræber os som personale på at "fylde mindst muligt" på din stue.

"FORSTYR VENLIGST IKKE"-SKILT

Vi har "forstyr venligst ikke"-skilte, som du kender fra hoteller. Du kan sætte skiltet på døren som signal om, at du har brug for ro, brug for en privat stund med din familie eller andet. Vi respekterer skiltet og aftaler med dig, hvornår vi kigger til dig.

PÅRØRENDE KAN VÆRE EN STOR STØTTE

Dine nærmeste er meget velkomne til at deltage i samtaler og stuegang og være sammen med dig mest muligt, hvis du ønsker dette, når du er indlagt.

Dine nærmeste må også gerne deltage i plejen, hvor det er muligt. Men det er også fuldt ud acceptabelt, hvis de ikke ønsker dette.

UNDERHOLDNING

RADIO OG TV

Der er radio ved alle senge og tv på alle sengestuer og i opholdsstuen i sengeafsnittene.

WII, DVD OG CD-AFSPILLER

Du kan låne Wii, dvd- og cd-afspiller.

MEDBRING SELV LÆSESTOF OG SPIL

Når du ikke finder nogen former for spil, aviser eller ugeblade i opholdsstuen, er det for at



undgå smittespredning. Du er dog meget velkommen til at selv at medbringe både spil og alle former for læsestof.

BESØG



BESØGENDE MÅ IKKE HAVE INFEKTIONSSYGDOMME

Besøgende i afdelingen må ikke have infektionssygdomme i udbrud – fx influenza, halsbetændelse, lungebetændelse eller lignende. Det skyldes, at mange af vores patienter har nedsat modstandskraft og derfor meget nemt bliver smittet.

BLOMSTER

Friske blomster og pottedplanter er ikke tilladt i sengeafsnittene. Det skyldes, at mange af vores patienter har nedsat immunforsvar og derfor ikke tåler svamp og bakterier fra blomsterjord og -vand.

BESØGSTID

Der er ikke faste besøgstider i vores to sengeafsnit. Du skal dog aftale det med personalet, hvis du skal have besøg efter kl. 21. Og hvis du får besøg i afdelingens hviletid kl. 13-14, skal I opholde jer i opholdsstuen, så din medpatient kan få ro til at hvile sig på stuen.

BRUG OPHOLDSSTUEN

Af hensyn til dine medpatienter opfordrer vi til, at du benytter opholdsstuen ved længerevarende besøg. Det gælder også, hvis du har mange besøgende på én gang.

TAG EN CYKELTUR PÅ AFDELINGENS TRIO-BIKE

Vi har i afdelingen en Trio-bike (en ladcykel), som du og dine besøgende kan tage en tur på sammen. Det kan være en god måde at få frisk luft og opleve lidt af verden uden for hospitalet på de dage, hvor du ikke har kræfter til selv at gå så langt.

DEN DAGLIGE RYTME PÅ VORES SENGEAFSNIT

Når du er indlagt på en af vores to sengeafsnit vil de fleste dage have nogenlunde samme rytme. Her får du en oversigt over en typisk dag i Afdeling X.

6.00-7.00: Du kan få antibiotika, væskebehandling og får målt dine værdier i form af tp, puls, iltmætning og BT

Når du er indlagt, får du typisk antibiotika og medicinsk behandling i et drop. Vi sætter ofte dit drop i gang tidligt om morgenen, så du kan nå at få pause fra droppet i løbet af dagen.

7.00-7.45: Dagpersonalet møder ind

Dagpersonalet bruger typisk de første 45 minutter af deres vagt på at orientere sig i din journal. Derfor vil du ikke se meget personale på gangen i dette tidsrum.

7.45-8.30: Du måler selv dine værdier og får taget blodprøver

Du måler dit blodtryk, din puls, din temperatur og din iltmætning i blodet. Laboranterne kommer og tager blodprøver.

8.00-8.20: Du får serveret morgenmad

8.20-13.00: Tid til dig selv, stuegang og undersøgelser

Her har du mulighed for at gå i bad, skifte sengetøj, gå i en tur på gangen eller i det fri m.m. Det er også i dette tidsrum der er stuegang, og du kan blive kørt til forskellige undersøgelser.

9.30-10.00: Tilbydes du et mellemmåltid, kaffe, te og lækende drikke

Mellemmåltiderne kan bestå af kiks, frugtgrød, friskfrugt skåret i tern, nødder, rosiner, is eller lign.

12.00: Frokosten serveres

13.00-14.00: Hviletid

Hvis du får besøg i dette tidsrum, skal du tage dine besøgende med ud i opholdsstuen, så din medpatient kan få ro til at hvile sig.

15.00-15.45: Aftenpersonalet møder ind

Aftenpersonalet bruger typisk de første 45 minutter af deres vagt på at orientere sig i din journal og tale med de andre i teamet om din situation. Derfor vil du ikke se meget personale på gangen i dette tidsrum.

17.30: Din aftensmad serveres

20.00-21.00: Tilbydes du et mellemmåltid inden sengetid

Her kan du få franskbrød med ost, sandwich, kiks, is, kaffe, te, læskedrik o.lign.

23.00-23.30: Nattevagterne møder ind og orienterer sig i din journal

SPIS I OPHOLDSTUEN, NÅR DU MAGTER DET

Vi opfordrer til, at du spiser i opholdsstuen, da siddestillingen er bedre ved et rigtigt bord, ligesom fællesskabet om maden og det at komme væk fra stuen, kan have en positiv effekt.

HOLD DIG FYSISK AKTIV, NÅR DU ER INDLAGT

Du vil opleve, at vi som personale opmuntrer dig til at holde dig fysisk aktiv, mens du er indlagt. Det gør vi, fordi der er en lang række medicinske fordele ved, at du holder dig i gang fysisk under dit behandlingsforløb. Fysisk aktivitet kan fx:

- ✓ give dig mere energi
- ✓ lindre dine smerter
- ✓ stimulere din appetit
- ✓ vedligeholde og øge din muskelmasse
- ✓ give dig en naturlig træthed og dermed forbedre din nattesøvn.

GØR DET, DU HAR KRÆFTER TIL

Fysisk aktivitet er ikke nødvendigvis hård træning, hvor du skal i træningstøjet. Der kan være dage, hvor du føler, at du ikke har kræfter til at træne. De dage skal du gøre det, du magter. Selv små fysiske aktiviteter gør en positiv forskel for dit behandlingsforløb – om det så bare er at komme ud af sengen og spise i opholdsstuen.

Her er nogle ideer til, hvordan du kan holde dig fysisk aktiv – uanset om du har meget eller lidt energi:

- + **Gå en tur på gangen.** Vi har i de to sengeafsnit lavet opmålte distancer på ti meter. bruge på de dage, hvor du har energi til det. Sig til os, hvis du gerne vil bruge motionscyklen.
- + **Gå på trapper.** Vi har nummereret trappe-trinene fra sengeafsnit X1/X2 og op til 4. sal.
- + **Lav nogle lette træningsøvelser på stuen.** Du kan få udleveret en pjece med træningsøvelser, der passer til dit niveau.
- + **Træn med på holdet Krop og Kræft.** OUH har et specielt tilrettelagt træningstilbud til kræftpatienter, som hedder Krop og Kræft. Det er fysioterapeuter fra OUH, der står for træningen, som foregår i en stor træningssal i Kræftens Bekæmpelses hus nogle få hundrede meter fra Afdeling X.
- + **Gå en længere tur udenfor.** Du kan låne en skridttæller, så du kan registrere, hvor mange skridt du tager dagligt.
- + **Kræftens Bekæmpelse tilbyder** også dette træningstilbud uden for Odense. Spørg personalet om hjælp til at finde det rigtige hold til dig.
- + **Brug af motionscykel** Vi har motionscykler på afdelingen, som du er velkommen til at

FØR TRÆNINGSDAGBOG

Det er en god ide at føre træningsdagbog i løbet af dit behandlingsforløb. I træningsdagbogen registrerer du dagens fysiske aktivitet, som tæller alt fra at komme ud af sengen eller gå en tur på gangen, til at gå på trapper, gå tur og lave øvelser i motionscentret.



HVAD ER MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING?

På Hæmatologisk Afdeling X behandler vi patienter med sygdomme i blodet, knoglemarven og lymfekirtlerne. Hæmatologiske sygdomme kan både være godartede og ondartede. De godartede blodsygdomme dækker bl.a. forskellige former for blodmangel (anæmi) og mangel på blodplader (trombocytopeni). De ondartede blodsygdomme dækker bl.a. blodkræft (leukæmi), lymfekræft (lymfom) og knoglemarvskræft (myelomatose).

På de følgende sider beskriver vi kort de forskellige former for behandling, vi tilbyder på Afdeling X. Det kan give dig et indledende overblik. Hvilke behandlinger du skal have, afhænger af din sygdom, men typisk vil du skulle have flere forskellige slags.

Et godt kendskab til de forskellige behandlinger kan være med til at gøre dig mere tryk.

Undervejs i dit behandlingsforløb vil personalet gå mere i dybden med netop de behandlinger og undersøgelser, du skal igennem. Du vil også løbende få udleveret pjecer, som beskriver de forskellige undersøgelser og behandlingsformer mere grundigt.

Spørg os altid, hvis der er noget i din behandling, du ikke forstår.

BEHANDLINGSFORMER

KEMOTERAPI

Kemoterapi udgør en vigtig del af behandlingen ved de fleste hæmatologiske sygdomme.

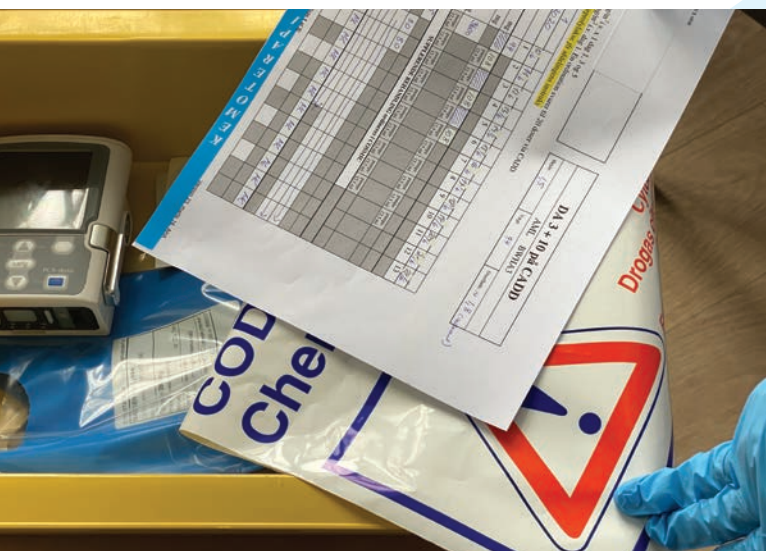
Kemoterapien virker som en gift, der retter sig mod cellerne og forhindrer dem i at dele sig.

Kemoterapi rammer især celler, der deler sig hurtigt – som kræftceller – og forhindrer dem i at dele sig.

Det kan dog ikke undgås, at nogle af de raske celler også bliver beskadiget ved behandlingen med kemoterapi. Det gælder fx andre hurtigt voksende celler som hårceller, kønsceller og celler i slimhinder. Det betyder, at behandlingen med kemoterapi kan medføre bivirkninger som hårtab, sterilitet og tørhed i slimhinderne.

BEHANDLING MED ANTISTOFFER

Behandling med antistoffer bliver ofte kombineret med kemoterapi til kræftpatienter. Men antistoffer bliver også givet som den eneste behandling ved nogle sygdomme og som behandling af godartede sygdomme som anæmi og idiopatisk trombocytopeni (ITP).



Et antistof er et protein, som dannes naturligt i kroppen, hvor det udgør en del af immunsystemet. Vi har flere millioner antistoffer, som hver beskytter os mod specifikke sygdomme og infektioner. Antistofferne er udviklet til at finde og ødelægge kræftceller. Dette er muligt, fordi kræftcellerne har et særligt kendetegn på cellernes overflade, der adskiller dem fra mange andre celler i kroppen. Når antistoffet binder sig til kræftcellen, går cellen til grunde.

Sammenlignet med kemoterapi er immunterapi mere målrettet den enkelte kræftcelle. Men behandling med antistoffer kan afstedkomme en allergisk reaktion svarerende til den reaktion, man får ved et bistik, hvis man er allergisk over for bistik.

BINYREBARKHORMON

Binyrebarkhormon indgår i behandlingen af de fleste sygdomme, vi behandler på Afdeling X - både kræftsygdomme og godartede sygdomme. Du vil møde binyrebarkhormon under navne som Prednisolon, Solu-Medrol og Dexametason.

Binyrebarkhormonet har en dobbelt virkning. Dels hæmmer det væksten af bestemte typer kræftceller. Dels kan det dæmpe de bivirkninger, der opstår, når celler bliver ødelagte. Hormonet kan fx dæmpe kvalme under kemokure, sænke feberen, mindske træthed og vægttab og dermed give et bedre velbefindende.

SÅDAN GIVER VI MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING

Mange behandlinger får du via drop (perifert venekateter, PVK) eller CVK (centralt venekateter). Et drop ligger i kort tid (dage) i underarmen, typisk i albuebøjningen. Et CVK er en tynd, blød plastslange, som ligger under kravebenet. Hvis du får medicin gennem CVK, vil du ikke kunne mærke det. Hvis du får medicinen gennem drop, kan du måske fornemme, at området, hvor væsken løber ind, bliver lidt køligere.



Visse behandlinger kan du dog også skulle have som tabletter eller som indsprøjtning.

Nogle behandlinger kræver, at du er indlagt. Andre behandlinger kan du få ambulant eller tage derhjemme.





NYE FORMER FOR BEHANDLING

Forskningen i hæmatologiske sygdomme bidrager hele tiden med nye medikamenter, og i Af-

deling X tilstræber vi at behandle efter de nyeste forskningsresultater. I forskningsenheden tilknyttet Afdeling X arbejder vi vedvarende på at bidrage til at udvikle nye, effektive behandlinger. Vores forskere samarbejder nationalt og internationalt med forskningscentre og medicinalfirmaer i nye forsøg med behandlinger.

TAL MED OS, HVIS DU OVERVEJER ALTERNATIV BEHANDLING

Alternativ behandling er et samlet udtryk for typer af behandling eller naturmedicin, som du sædvanligvis ikke tilbydes på hospitalet. Visse former for alternativ medicin kan have indflydelse på behandlingen – fx nedsætte medicinens virkning eller øge risikoen for blødning. Det er derfor vigtigt, at du fortæller os, hvis du tager nogen former for alternativ medicin.

Hvis du overvejer alternativ behandling, er det en god ide at drøfte det med lægen eller sygeplejersken. Der findes også flere videns- og rådgivningscentre, der rådgiver om alternativ behandling – også i forbindelse med kræft. Se fx: www.vifab.dk
www.buen-aarhus.dk

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. Og selv om du har accepteret at deltage i et forsøg, kan du til enhver tid trække din accept tilbage. Det får ikke indflydelse på din videre behandling i afdelingen.

UNDERSTØTTENDE BEHANDLING

De fleste af vores patienter har brug for understøttende behandling som supplement til den medicinske kræftbehandling. Formålet er at forebygge, mindske eller behandle bivirkninger ved både sygdom og kræftbehandling. Det kan fx være, at du har brug for at få forebygget kvalme, få antibiotika mod infektion eller få blodtransfusioner.

VI TILPASSER BEHANDLINGEN TIL DEN ENKELTE PATIENT

Vi analyserer hele tiden din behandlings virkning ud fra de undersøgelser, du får lavet, og justerer den ud fra de svar, vi får på dine prøver. Dit behandlingsforløb er altså tilrettelagt specielt til dig og netop din sygdoms udvikling. Det kan derfor være svært at sammenligne dit behandlingsforløb med andre patienters.

Et behandlingsforløb består typisk af flere behandlinger, som du får med et bestemt interval. Efter hver behandling skal din krops raske celler have tid til at komme sig. Du får taget blodprøver før din behandling, som fortæller lægen, om din krop er parat til næste behandling. Det kan derfor ske, at vi beslutter at udsætte en behandling i kortere eller længere tid.

Hver gang du kommer til behandling, taler du med en læge eller en sygeplejerske. Du har her mulighed for at drøfte de vanskeligheder og bivirkninger, du oplever som følge af din sygdom og behandling. Ud fra samtalerne med dig og undersøgelser vurderer lægen, hvordan din krop reagerer på behandlingen, og om der er behov for at ændre i din behandlingsplan.

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

STATUSSAMTALER

En statussamtale er en længere, planlagt samtale mellem dig som patient, dine nærmeste, den patientansvarlige læge og en sygeplejerske. Formålet med statussamtalen er at give dig et samlet overblik over din sygdoms udvikling, din behandling, diverse prøvesvar og orientere dig om den langsigtede plan.

Med udgangspunkt i dine ønsker gennemgår lægen og sygeplejersken det hidtidige forløb, og du og dine nærmeste har mulighed for at dele jeres tanker og stille spørgsmål til forløbet. Samtalen slutter med, at vi aftaler den videre behandlingsplan og eventuelle andre tiltag.

Hvis du er indlagt i længere tid, afholder vi statussamtale med dig en gang om ugen. Hvis du er patient med en kronisk hæmatologisk sygdom, vil vi afholde statussamtaler med dig hver 6.-12. måned - alt efter hvad der er behov for.

DU HAR MULIGHED FOR AT FÅ EN "SECOND OPINION"

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 er samme dokumentation for, at behandlingen virker, som for de behandlinger, vi normalt giver. Man benytter derfor først second opinion, når alle andre muligheder er afprøvet.

Vores læger kan hjælpe dig med at sende anmodning og journalmateriale til ekspertpanelet, hvis det bliver relevant i dit behandlingsforløb.

UNDERSØGELSER

Før din behandling skal du have lavet forskellige undersøgelser. Undersøgelserne er med til at vise os, hvilken behandling der vil være mest effektiv i netop din situation. Undervejs i behandlingsforløbet kan resultaterne af de forskellige undersøgelser fortælle os, om der er behov for at justere i din behandling.



BLODPRØVER

Du skal jævnligt have taget blodprøver - både lige inden en behandling og nogle gange også imellem to behandlinger.

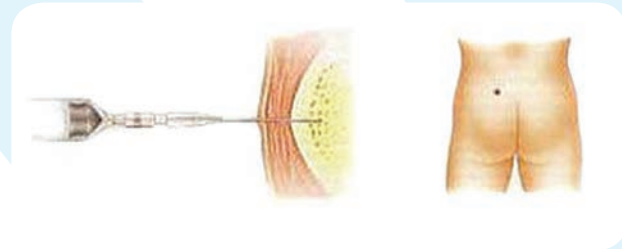
Behandlingen kan påvirke din knoglemarv i større eller mindre grad, så din krops evne til at danne blodceller bliver forringet. Knoglemarven danner tre slags blodceller: de røde blodlegemer, de hvide blodlegemer og blodplader. De røde blodlegemer (også kaldet erythrocytter, hæmoglobin eller blodprocenten) transporterer ilt rundt i kroppen. De hvide blodlegemer (leukocytter) beskytter kroppen mod infektioner. Og blodpladerne (trombocytter) får blodet til at størkne, fx når du slår dig, og der danner sig sår. Din blodprocent, antallet af hvide blodlegemer og blodplader fortæller lægen, om du er klar til en behandling.

Hvis du er indlagt, får du blodprøverne taget af en laborant eller sygeplejerske på afdelingen. Kommer du hjemmefra, skal du henvende dig i R-laboratorium, indgang 85, i kælderen. Du kan også få taget blodprøver forud for dit ambulate besøg hos din egen læge eller på dit lokale sygehus.

KNOGLEMARVSUNDERSØGELSE

Alle blodets celler bliver dannet i din knoglemarv. Derfor er der ved alle blodsygdomme behov for at lave en knoglemarvsundersøgelse.

En knoglemarvsundersøgelse foregår i lokalbedøvelse. Ved hjælp af en lang, tynd nål, som stikkes ind bag på hoften, suges en lille mængde knoglemarv ud.



Læger på Patologisk Institut undersøger den udtagne knoglemarv med henblik på at stille den rigtige diagnose. Resultatet bruger vi til at planlægge dit behandlingsforløb.

HVOR ER KNOGLEMARVEN?

Knoglemarven findes i kranieknoglerne og i den del af kroppen, som er dækket af tøj om sommeren, når vi er iført korte shorts og t-shirt. Det svarer til de røde områder på billedet her:



PET-/CT-SCANNING

Du kan også opleve at skulle scannes. Særligt ved lymfekræft er de oplysninger, vi får fra en scanning, en vigtig del af vores behandling.

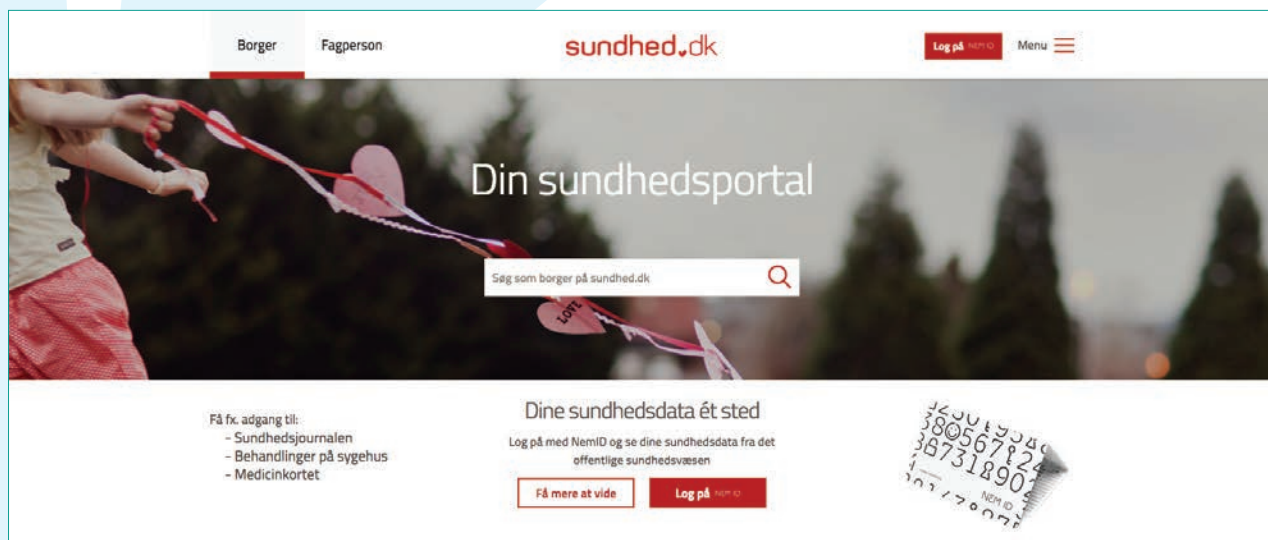
PET-/CT-scanning er en udvidet form for scanning, hvor du skal være fastende inden undersøgelsen. Selve undersøgelsen varer 2-3 timer. Du vil få indsprøjet noget kontraststof (radioaktivt sukkerstof) gennem et drop, som vil søge til de celler, der deler sig hurtigt - som kræftceller. Kontraststoffet får knuderne til at "lyse op" på scanningsbilledet og giver os dermed vigtig viden om, hvor lymfekræftkuderne er.



DU HAR ADGANG TIL DIN PATIENTJOURNAL

Du kan altid få adgang til din patientjournal på sundhed.dk. I din journal finder du de sundhedsdata, det offentlige har registreret om dine behandlinger, medicin, lægemiddelallergier, laboratoriesvar m.m.

Spørg os, hvis du har brug for hjælp til at se din sundhedsjournal.



HVILKE BIVIRKNINGER ER DER VED MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING?

Selv om vi arbejder forskningsbaseret på at udvikle behandlingsformer, der målrettet rammer de syge kræftceller, kan det ikke undgås, at de raske celler også bliver påvirket. Det betyder, at du skal være forberedt på at møde en række bivirkninger under din medicinske kræftbehandling.

Nogle bivirkninger kan du møde i direkte forbindelse med din behandling - fx kvalme og opkastning. Andre bivirkninger kan komme sent i behandlingsforløbet - fx nervebetændelse. Og atter andre kan dukke op flere år efter, at du har afsluttet behandlingen - de såkaldte senfølger. De fleste bivirkninger forsvinder dog igen, når behandlingen er afsluttet.

På de næste sider giver vi dig en oversigt over de mest almindelige bivirkninger ved medicinsk kræftbehandling. Det er slet ikke sikkert, at du får alle de bivirkninger, vi beskriver. Hvilke bivirkninger du vil møde, afhænger af,

hvilken behandling du får, og hvordan din krop reagerer. Ikke to behandlingsforløb er ens, og bivirkningerne vil derfor også være forskellige fra patient til patient. Det er derfor vigtigt, at du altid giver os besked om, hvilke gener du oplever, så vi kan tilpasse behandlingen og afhjælpe dine bivirkninger.

Før du starter på behandlingen, vil vi informere dig grundigt om bivirkningerne ved netop din behandling. Lægen og sygeplejersken fortæller dig også, hvad du selv kan gøre for at forebygge eller lindre bivirkninger.

SE EFTER SYMBOLET FOR BIVIRKNINGER



I resten af pjecen vil du møde dette symbol. Det markerer bivirkninger eller andet, som du skal være særligt opmærksom på og reagere på. Typisk er der tale om situationer, hvor du skal give os besked, så vi kan sætte ind medicinsk for at hjælpe dig eller på anden måde rådgive dig ud fra vores faglighed.

OPLYS OS OM AL DEN MEDICIN, DU TAGER

Samspillet - såkaldt interaktion - mellem lægemidler kan betyde, at ét lægemiddel øger eller nedsætter effekten af et andet lægemiddel. Det er derfor vigtigt, at du informerer os om al den medicin, du tager, ved siden af den medicin, du får på Afdeling X. Derved kan vi sikre os, at de forskellige typer medicin kan gives sammen uden at påvirke effekten af din behandling eller give dig andre problemer.

ALFABETISK OVERSIGT OVER BIVIRKNINGER VED MEDICINSK KRÆFTBEHANDLING

APPETITLØSHED

Den medicinske behandling kan i perioder nedsætte din lyst til mad. Mange patienter taber sig derfor under behandlingen.

Det er dog afgørende, at du får rigelig med mad og væske for at holde din krop i gang og ruste den til behandlingen. Det er derfor vigtigt, at du spiser, selvom du ikke har appetit, og mad ikke smager dig. Selv hvis du er overvægtig ved behandlingens start, har din krop under sygdommen et øget behov for at få tilført energi i form af fedt, proteiner og kulhydrater. Det er ikke tiden til en slankekur.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du oplever appetitløshed og har svært ved at spise nok. Vi kan råde dig til, hvordan du kan få gang i appetitten og undgå at tabe dig.

Det kan du selv gøre for at undgå at tabe dig:

- ⊕ Spis det, du har lyst til, og når du har lyst - gerne mange små måltider om dagen.
- ⊕ Spis mad med højt indhold af fedt, protein og kulhydrat - også gerne søde sager som desserter og chokolade. Den mad, du får serveret i afdelingen, er fra køkkenets side tilpasset dit ændrede behov.
- ⊕ Tilsæt fedtstof til din mad - kom fx fløde i maden og brug smør på brødet.
- ⊕ Drik søde, energiholdige drikke som sodavand, saftvand, juice eller energi- og proteindrikke.
- ⊕ Drik dagligt 40 ml. væske pr. kg kropsvægt - hvis du fx vejer 70 kg, skal du drikke 2,8 liter. Derved undgår du dehydrering, som kan føre til appetitløshed.



BLODMANGEL (LAV BLODPROCENT)

I perioder af din behandling kan du risikere at få en lav blodprocent – det vi også kalder "lav hæmoglobin". Det sker, fordi behandlingen ud over kræftcellerne også rammer de raske celler i knoglemarven, som danner nye røde blodlegemer.

Giv os altid besked, hvis du:

- ⊕ oplever åndenød
- ⊕ har hjertebanken
- ⊕ er svimmel
- ⊕ har hovedpine
- ⊕ er kuldkær
- ⊕ er bleg
- ⊕ har øresusen.

Hvis vi kan måle, at blodprocenten er lav, giver vi dig en blodtransfusion.

Det kan du selv gøre for at undgå generne ved blodmangel:

- ⊕ Undgå større fysisk anstrengelse.
- ⊕ Rejs dig forsigtigt, så du ikke bliver svimmel og falder.

BLØDNING

Dit blod kan have sværere ved at størkne i perioder af behandlingen, så du lettere kommer til at bløde. Det skyldes, at medicinen ud over kræftcellerne også rammer de raske celler i din knoglemarv, som danner blodplader (trombocytter). Blodpladernes funktion er netop at få blodet til at størkne.

Giv os altid besked, hvis du:

- ⊕ bløder fra næse, mund eller skede
- ⊕ får blod i afføring eller urin
- ⊕ får mange blå mærker eller røde prikker i huden.

Hvis antallet af blodplader bliver kritisk lavt, vil vi give dig transfusion med blodplader.

Det kan du selv gøre for at undgå blødning:

- ⊕ Brug en blød tandbørste. Den er skånsom mod tandkødet.
- ⊕ Undgå at tage smertestillende medicin med acetylsalisylsyre som Kodimagnyl, Treo,

Ipren og Ibuprofen. Syren i pillerne øger risikoen for blødninger.

- ⊕ Undgå forstoppelse. Det øger risikoen for blødning i tarmen.

DIARRÉ

Mange patienter får diarré. Diarréen kan skyldes kemokurens påvirkning af slimhinden i tarmen, en infektion eller behandling med antibiotika, som ændrer den normale bakterieflora i tarmen.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du får diarré. Du har diarré, når du har mindst 3 løse eller vandige afføringer om dagen. Det kan føre til, at du mister vigtige salte og væske. Det kan derfor være nødvendigt at give dig væske og salte i drop. Det kan også være, at du kan få stoppende medicin, hvis vi kan udelukke, at du har en infektion.

Hvis du har feber og diarré samtidig, kan det betyde, at du har fået en tarminfektion. Den kan vi behandle med antibiotika, der er direkte møntet på infektion i tarm-systemet.



Det kan du selv gøre ved let diarré:

- ⊕ Drik rigeligt (40 ml. væske pr. kg kropsvægt). Helst søde, energiholdige drikke som sodavand, saftvand, juice eller energi- og proteindrikke, så du erstatter den væske samt det sukker og salt, du har mistet.
- ⊕ Spis bananer, salte kiks og supper for at holde sukker- og saltbalancen.

- ⊕ Spis syrnede mælkeprodukter som A-38, yoghurt, ymer, tykmælk og creme fraiche. Det kan være med til at genoprette den normale tarmflora.
- ⊕ Følg de gamle husråd om at spise revet æble, havresuppe, hvidt brød, kartoffelmos, ris og drikke cola. I nogle tilfælde kan de være med til at bremse diarréen.

FERTILITET



Kvinde

Din evne til at få børn er nedsat i en periode eller måske varigt. Du kan opleve at få uregelmæssige menstruationer.

Nogle gange kan menstruationerne helt ophøre som følge af behandlingen, og du kan opleve symptomer på overgangsalder. Det skyldes, at æggestokkene holder op med at producere æg og kønshormoner, når du får kemoterapi. Andre behandlinger kan betyde, at du skal have medicin for at undgå menstruationsblødning. Inden behandlingen vil vi informere dig grundigt om dine fremtidige muligheder for at få børn.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du har planer om at blive gravid. Lægen kan fortælle dig, hvornår det er forsvarligt at begynde en graviditet, og hvilken slags prævention du bør bruge indtil da. I enkelte tilfælde vil det være muligt for yngre kvinder at få nedfrosset en æggestok, inden behandlingen starter.
- ⊕ Det er vigtigt, at du forebygger graviditet under og ofte også noget tid efter medicinsk kræftbehandling, da behandlingerne kan skade et foster. Hvis du bruger p-piller eller har spiral, bør du altid drøfte dette med læge. Nogle kemokure kan medføre, at spiralen skal fjernes.



Mand

Din evne til at få børn kan blive nedsat i en periode eller måske varigt.

Det skyldes, at kemoterapien nedsætter testiklernes produktion af det mandlige kønshormon

testosteron og sædceller. Det kan give gener, der minder om den kvindelige overgangsalder.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du har planer om at få børn. Vi sørger for, at du får deponeret sæd, inden din behandling starter, så du kan bevare muligheden for at få børn.

FORSTOPPELSE

Noget af den medicin, du får, kan give forstoppelse. Det skyldes, at medicinen nedsætter tarmenes bevægelighed (peristaltik).

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du får forstoppelse, da det kan føre til tarmslyng. Du kan købe afføringsmidler på apoteket uden recept. De findes som henholdsvis blødgørende afføringsmidler og afføringsmidler, der fremmer tarmenes bevægelser. Vores sygeplejersker kan rådgive dig om, hvilket middel der er bedst for dig.

Det kan du selv gøre for at holde maven i gang:

- ⊕ Drik rigeligt med væske (40 ml. væske pr. kg kropsvægt).
- ⊕ Hold dig i bevægelse, så der kommer luft og gang i tarmene.
- ⊕ Spis fiberrigt. Dvs. grøntsager, groft brød og tørrede frugter som fx svesker, abrikoser og rosiner.

FØLEFORSTYRRELSER OG NEDSAT KRAFT

Nogle dele af den medicinske behandling kan give dig føleforstyrrelser. Nogle patienter beskriver en følelse af at "træde på vat", når de går. Det skyldes, at medicinen påvirker nerve-spidserne.

Giv os altid besked, hvis du:

- ⊕ oplever prikken, stikken og sovende fornemmelser – det viser sig typisk i fingre og tæer
- ⊕ får problemer med at knappe knapper, skrive på computer/mobiltelefon, sy/strikke eller gå på trapper.

Det kan være et tegn på, at lægen skal justere din medicin.

HUDPROBLEMER

Kemoterapien kan påvirke dine hudceller, så din krops evne til at danne ny hud i en periode bliver forringet. Det betyder, at din hud kan blive tør og i enkelte tilfælde blive meget hård og skalle af – især på hænder og fødder. Når behandlingen er slut, begynder din krop igen at danne ny hud, og efter nogle måneder vil huden som regel være normal igen.

Du kan også få udslæt på grund af kemoterapien eller anden medicin, du bliver behandlet med. Det vil typisk vise sig som røde prikker, varme plamager og kløen. Det sker dog meget sjældent.

- 📞 Giv os altid besked, hvis du får udslæt. Vores læger kan vurdere, om du skal have medicin for udslættet, og om der er brug for at ændre i din behandling.

Det kan du selv gøre for at begrænse hudproblemer:

- ➕ Smør dig med en fed fugtighedscreme hver dag.
- ➕ Beskyt dig mod solen. Brug solcreme med høj faktor, beskyt huden med tøj og hat og vær ikke i solen mellem kl. 12 og 15.

HÅRTAB

Nogle former for kemoterapi medfører, at du taber håret helt eller delvist. Håret begynder typisk at falde af 3-4 uger efter, du har fået den første kemokur. Håret vokser ud igen hos langt de fleste, når behandlingen er helt afsluttet. Det nye hår kan være lidt ændret i farven eller have en anden struktur, f.eks. være kraftigere eller mere krøllet/glat.

Du kan få tilskud til paryk, tørklæde, hat eller kasket, hvis du får medicin, der medfører, at du taber håret. Det er en god idé at lade frisøren se dit hår, inden det begynder at falde af, da det så er nemmere at lave en paryk, der ligner dit eget hår.

Typisk vil håret begynde at vokse ud umiddelbart efter, at du har afsluttet din behandling.



INFEKTION

Du vil være mere modtagelig for infektioner, når du er i medicinsk kræftbehandling. Det skyldes, at kræftmedicinen påvirker de raske celler i knoglemarven, så den producerer færre hvide blodlegemer (leukocytter). De hvide blodlegemer spiller en vigtig rolle i din krops forsvar mod infektioner.

Giv os altid besked, hvis du:

- ➕ får kulderystelser
- ➕ får temperatur over 38,5°C
- ➕ oplever almen utilpashed.

Vores læge vurderer, om du skal have antibiotika som drop på afdelingen eller som tabletter.

Det kan du selv gøre for at undgå infektioner:

- ⊕ Sørg for god håndhygiejne efter toiletbesøg og før måltider.
- ⊕ Undgå kontakt med personer, der hoster, er forkølede eller har feber.

KVALME OG OPKASTNING

Behandlingen med kemoterapi kan give dig kvalme - og måske opkastning. Hvis du får kvalme, kommer den som regel nogle timer efter, du har fået behandlingen. Nogle patienter får det, vi kalder "forventningskvalme" - dvs. at de får kvalme ved den blotte tanke om at skulle have kemokur igen. Kvalmen kan være fra få timer til flere dage.

Vi giver dig forebyggende medicin mod kvalme sammen med kemokuren, og du skal fortsætte den kvalmestillende behandling i dagene efter. Det er vigtigt, at du tager din medicin mod kvalme på det aftalte tidspunkt og i den aftalte periode, da medicinen virker mest effektivt, hvis du tager den forebyggende.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du får kvalme eller har kastet op. Det kan være et tegn på, at vi skal ændre i den kvalmestillende medicin.

Det kan du selv gøre for at modvirke kvalme:

- ⊕ Spis, når du føler dig sulten - gerne mange små måltider i løbet af dagen.
- ⊕ Drik rigeligt med væske - 40 ml. væske pr. kg kropsvægt.
- ⊕ Sid op, når du spiser - det er den naturlige spisestilling.
- ⊕ Spis let fordøjelig mad.
- ⊕ Sørg for at bevæge dig og få frisk luft i løbet af dagen.
- ⊕ Brug et Sea-Band armbånd - det hjælper i nogle tilfælde.
- ⊕ Anret maden, så den ser lækker ud på tallerkenen. Få eventuelt en anden til at anrette maden for dig.
- ⊕ Tag evt. et glas vin inden maden - det kan være med til at stimulere appetitten.
- ⊕ Lyt gerne til musik, du kan lide, eller se en god film eller serie, mens du får kemo-

kur. Det kan lede tankerne på andre veje, så kvalmen ikke føles så intens.



MUND OG SVÆLG

Kemoterapi kan give dig gener i munden og svælget. Det skyldes, at kemoterapien påvirker slimhinderne og sænker dit immunforsvar.

Giv os altid besked, hvis du:

- ⊕ får sår, blærer eller belægninger i mund og svælg
- ⊕ oplever mundtørhed
- ⊕ får sejt spyt
- ⊕ har øget slimdannelse
- ⊕ har synkesmerter eller problemer med at tygge maden.

Det kan være, at du har fået herpes eller svamp, som vi kan behandle med medicin.

Vi har også mulighed for at give dig smertestillende medicin.

Det kan du selv gøre for at modvirke gener i mund og svælg:

- ⊕ Sørg for at drikke rigeligt og holde læber, mund og slimhinder fugtige.
- ⊕ Sørg for at have god mundhygiejne.

SMAGS- OG LUGTESANS

Behandlingen kan påvirke din smags- og lugtesans. Mad, parfume og blomster kan lugte anderledes eller kraftigere, end de plejer. Du kan opleve, at maden smager af metal. Og du kan komme ud for, at du ikke længere kan lide bestemte fødevarer, som du tidligere har holdt af - eller omvendt, at du pludselig kan lide mad og drikke, du ikke tidligere har brudt dig om.

Din smags- og lugtesans bliver normal igen et par uger efter, at du er færdig med kemoterapien.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis din smags- eller lugtesans ændrer sig. Vi kan vejlede dig om mad og drikke.

Det kan du selv gøre for at modvirke generne ved ændret smags- og lugtesans:

- ⊕ Undgå kraftige dufte.
- ⊕ Undgå stærkt krydret mad.

TÆNDER

Kemoterapi kan påvirke spytkirtlerne og slimhinden i munden, så du har mindre spyt i munden. Det betyder, at du har stor risiko for at få huller i tænderne.

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du oplever gener i munden. Det kan være, at du har fået herpes eller svamp, som vi kan behandle med medicin.

Det kan du selv gøre for at forebygge tandproblemer:

- ⊕ Gå til tandlægen inden din første kemoterapi og få dokumenteret din tandstatus. Skulle kemokuren give dig store problemer med tænderne, kan du søge tilskud til fremtidig tandpleje. Det er derfor vigtigt, at du kan dokumentere, at problemerne er opstået efter behandlingen.
- ⊕ Gå til regelmæssig kontrol hos din tandlæge både under og efter behandlingen.
- ⊕ Børst tænder med blød tandbørste efter måltiderne morgen, middag og aften.
- ⊕ Skyl munden i vand i løbet af dagen. Det renser tænderne og holder slimhinderne fugtige.
- ⊕ Tyg tyggegummi eller sut bolsjer. Det sætter gang i spytproduktionen og afhjælper mundtørhed.
- ⊕ Brug tyggetabletter mod mundtørhed.



SENFØLGER AF KRÆFTBEHANDLINGEN

Senfølger er kroniske bivirkninger af kræftbehandlingen. Senfølger kan være bivirkninger, som ikke forsvinder eller måske bliver kraftigere, efter behandlingen er slut. Senfølger kan også være nye bivirkninger, der dukker op adskillige år efter, at behandlingen er slut. Senfølger dækker både over fysiske og psykiske bivirkninger.

Eksempler på senfølger:

- ⊕ organer som hjerte, lunger, nyrer eller lever kan blive påvirket
- ⊕ skader på nervebanerne, der viser sig som nedsat følelse, føleforstyrrelser eller smerter, fx i fødder eller fingre
- ⊕ evnen til at få børn kan blive mindre eller helt forsvinde
- ⊕ tidlig overgangsalder
- ⊕ nedsat muskelkraft
- ⊕ fordøjelsesbesvær
- ⊕ problemer med hukommelsen og koncentrationen
- ⊕ træthed
- ⊕ depression
- ⊕ social isolation
- ⊕ let øget risiko for at få andre kræftformer senere i livet.

Ca. 60 procent af vores patienter oplever senfølger. Vi gør meget ud af at informere dig om, hvilke senfølger der er relateret til netop din behandling. Jo mere viden, du har om, hvilke senfølger der kan være ved din sygdom og behandling, desto bedre kan du forebygge og forberede dig.

Mere generelt oplever mange af vores patienter, at det er vanskeligt at vende tilbage til hverdagen og livet efter, at behandlingen er afsluttet. Ligesom overgangen fra rask til syg kan være voldsom, kan det være svært at finde sig til rette i hverdagslivet efter afsluttet behandling. Denne overgang kan være lige så overvældende, som da sygdommen brød ud, fordi man nu er sluppet fri af kræften, og derfor burde være glad og lettet, men det kan være svært at slippe fri af de tanker og følelser, som opstod sammen med kræftdiagnosen.

Det kan du selv gøre for at håndtere fysiske og psykiske senfølger:

- ⊕ Tal med personalet om, hvad du eventuelt kan forvente i netop din situation.
- ⊕ Kontakt "Foreningen for kræftoverlevende med senfølger" via www.cancer.dk/senfoelger/.
- ⊕ Mind din egen læge om, at du har haft kræft, og at det kan medføre senfølger.



SENFØLGERFORENINGEN

- Et godt liv efter kræft ♥

English Forside

HVORDAN SKABER JEG EN HVERDAG MED KRÆFT?

Du vil sikkert opleve, at det at være kræftsyg ikke kun påvirker din krop, men også mange andre facetter af dit liv: Dit overskud, din selvforståelse og syn på livet, relationerne til personer omkring dig, dit parforhold, din seksualitet og din økonomi og arbejdsliv. Det er derfor en ny hverdag og livssituation, der venter dig nu, hvor du skal i behandling hos os.

I afsnittet bivirkninger beskrev vi de umiddelbare fysiske bivirkninger ved medicinsk kræftbehandling. Her beskriver vi de bredere påvirkninger af fysisk, psykisk, social, seksuel og økonomisk karakter og giver råd om, hvordan du kan håndtere dem, og hvor du kan søge hjælp.



DU FÅR TILBUD OM EN BEHOVSVURDERING

Din kræftsygdom og behandling kan medføre forandringer, som har betydning for dig og for, hvordan du klarer din dagligdag, når du skal udskrives. Derfor kan du have brug for rehabilitering i form af fx genoptræning. Det kan også være, du har brug for en hjemmesygeplejerske. Som led i behovsvurderingen skal du udfylde et skema, hvor du sætter kryds ved de emner, hvor du mener at have behov for professionel støtte. Skemaet kommer hele vejen rundt om din livssituation: Fysisk, psykisk, socialt og åndeligt. Hvis det vurderes, at du selv kan varetage behovet, evt. i samarbejde med en pårørende, aftaler vi dette. Hvis det vurderes, at du har behov for fagprofessionel støtte, beskrives dit behov i behovsvurderingen, som så kan sendes til fx kommune, egen læge eller andre afdelinger på sygehuset, alt efter dit behov.

FYSISKE PÅVIRKNINGER

DU VIL FØLE DIG MERE TRÆT

Vores patienter omtaler generelt træthed som det problem, der belaster dem mest. Trætheden kan have mange forskellige årsager - fx sygdommens og behandlingens indvirkning på kroppen, at blodprocenten er lav eller den psykiske belastning ved at være syg.

Du vil nok opleve, at det kan være svært for dig at klare de daglige gøremål. Trætheden kan også påvirke dit humør, så du lettere bliver ked af det, irriteret eller har svært ved at koncentrere dig. Trætheden kan tage til i takt med antallet af behandlinger, men aftager gradvist, når du har afsluttet den medicinske kræftbehandling.

I dit hidtidige liv har du sikkert afhjulpet træthed med en god nats søvn, en middagslur eller ved at nedsætte dine aktiviteter. I forbindelse med den medicinske kræftbehandling kan du opleve en form for træthed, der ikke forsvinder trods hvile og søvn. Denne form for træthed har sit eget navn - den kaldes "fatigue".

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du oplever træthed. Vi kan vejlede dig i forhold til andre måder at afhjælpe trætheden på.

Hvad kan du selv gøre for at håndtere trætheden:

- ⊕ Tag hvilepauser i løbet af dagen. Men hvil ikke hele tiden.
- ⊕ Sørg for at røre dig. Gerne i frisk luft - det kan give en mere normal form for træthed.
- ⊕ Sæt forventningerne til dig selv ned. Acceptér,

at du ikke kan det samme som før, du blev syg.

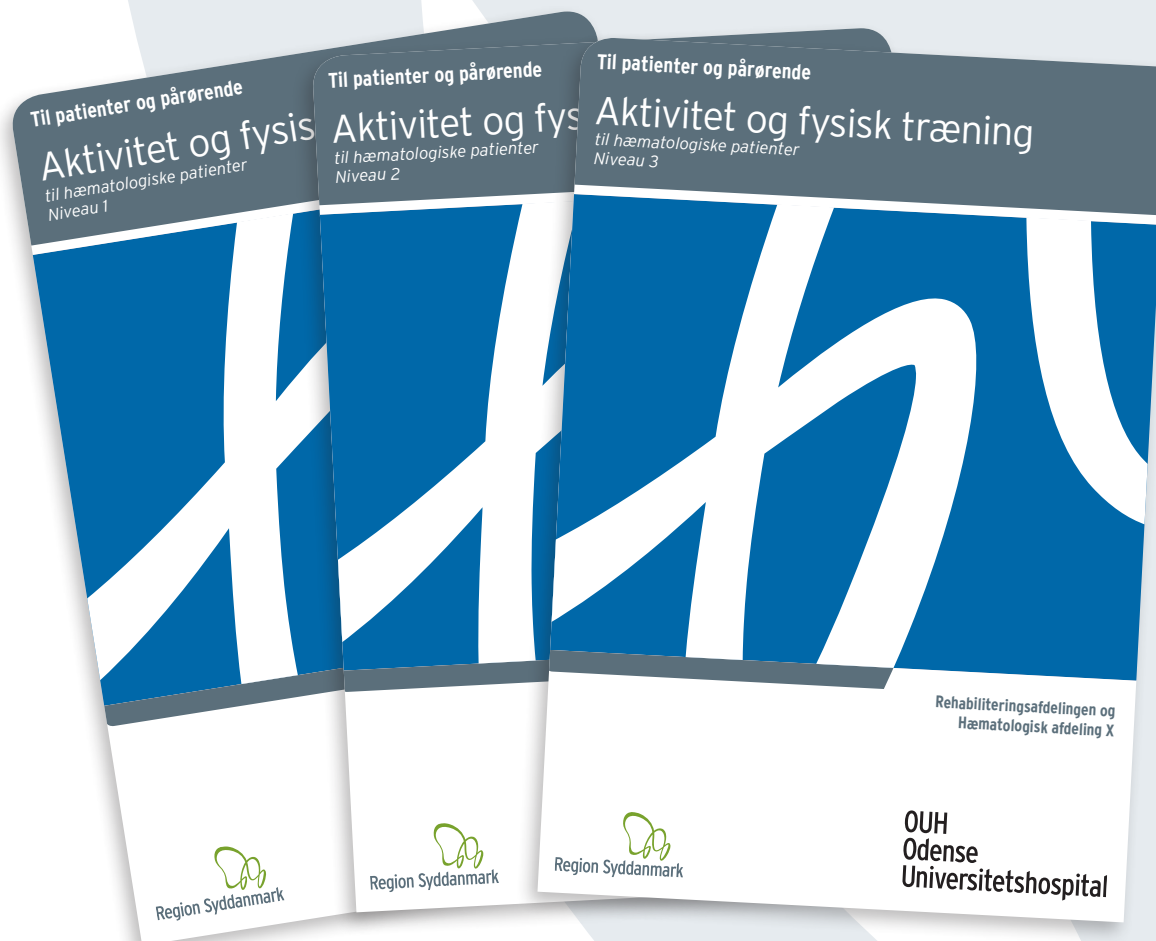
- ⊕ Bed familie og venner om hjælp til praktiske gøremål.
- ⊕ Bed personalet om pjecen, der beskriver fatigue. I den finder du gode råd til at håndtere din træthed.

DU KAN ÆNDRE SYN PÅ DIN KROP

Sygdom og behandling kan påvirke den måde, du opfatter din krop på. Hårtab og vægttab kan ændre dit udseende. Din krop kan også være svag efter sengeleje, og du kan blive overrasket over, at den ikke "lystrer" dig. Nogle oplever en form for utryghed ved kroppen, fordi de føler, at de ikke har den samme kontrol over den som tidligere.

Hvad kan du selv gøre for at håndtere dit ændrede udseende og opfattelse af din krop:

- ⊕ Se dig ofte i spejlet. Derved vænner du dig gradvist til dit nye udseende.
- ⊕ Vær åben over for omgivelserne. Tal om forandringerne og dine tanker om dem.
- ⊕ Plej dig selv, og gør det, der giver dig velvære. Det kan være gode cremer, blid massage eller andet, der passer netop dig.
- ⊕ Besøg foreningen "Look good feel better"s hjemmeside lookgoodfeelbetter.dk. Her finder du råd om skønhed, velvære og produkter, der er særligt målrettet kvinder med kræft.
- ⊕ Acceptér, at det kan tage tid at genvinde selvtilliden og få hold på en ændret selvopfattelse.



FYSISK AKTIVITET ER ET VIGTIGT LED I DIN BEHANDLING

Flere undersøgelser har vist, at fysisk aktivitet hjælper patienter bedre igennem behandlingen.

ET RYGESTOP STYRKER DIN KROP

Hvis du er ryger, skal du være opmærksom på, at et rygestop vil have en lang række positive virkninger. Din blodcirkulation, kondition og smags- og lugtesans vil blive forbedret. Dit hjerte vil bedre kunne modstå påvirkningerne igennem behandlingsforløbet, og dine lungers evne til at bekæmpe infektioner vil være større. Endelig vil du nedsætte risikoen for at få en anden kræftsygdom med en tredjedel.

Hvis du ønsker at holde op med at ryge, vil vi meget gerne vejlede dig. Du kan købe nikotinplastre, tyggegummi og inhalatorer i håndkøb på apoteket, hvor du også kan få råd om rygestop. Kræftens Bekæmpelse tilbyder også rygestopkurser.

Det kan fx lindre smerter, afhjælpe bivirkninger, stimulere appetitten, give bedre søvn og mere energi. Fysisk aktivitet gavner også din sundhed og styrker din krop mere generelt, fx i forhold til hjerte, kredsløb og blodtryk - ligesom der er tegn på, at fysisk aktivitet styrker immunforsvaret. Endelig kan fysisk bevægelse være med til at reducere træthed, angst, depression og dermed fremme din generelle livskvalitet og trivsel.

Det er derfor en god ide at holde dig i fysisk form under og efter behandlingsforløbet, så vidt det er muligt i din situation. Vi anbefaler 30 minutters fysisk aktivitet hver dag. Det kan være gymnastik eller en gåtur i rask tempo. Hvis du er indlagt kan det være små aktiviteter som at hente din mad, spise i opholdsstuen, sidde i en stol frem for at ligge i sengen, rede din seng, gå en tur på gangen - eller hvad du nu magter. Øvelser til musik, afspænding og yoga kan give dig fysisk afslapning og psykisk afkobling, som kan betyde, at du genvinder en følelse af kontrol over din krop.

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 holde dig fysisk i gang – om det så bare er at tage et dagligt brusebad, lave nogle få strækøvelser, cykle en kort tur på motionscykel eller gå en lille tur indenfor eller udenfor. Det vigtigste er, at du holder dig fysisk i gang.

Hvor kan du få hjælp til at holde dig fysisk i gang:

- ⊕ Henvend dig i Livsrummet, som er Kræftens Bekæmpelses hus på OUH i gåafstand fra Afdeling X. De tilbyder træning særligt tilpasset patienter med kræft.
- ⊕ Se din kommunes tilbud om rehabilitering på www.visinfosyd.dk.

PSYKISKE PÅVIRKNINGER

At få en alvorlig sygdom betyder, at du befinder dig i en psykisk belastende situation. Den nye tilværelse med kræftsygdom og behandling vil derfor nok påvirke dit følelsesliv. Det kan være en tid med mange tanker om livet, døden og fremtiden, og følelserne kan være præget af angst og afmagt.

Det er naturligt, at dit humør svinger op og ned i behandlingsforløbet. De fleste patienter oplever dog, at de gradvist, som tiden går, tænker mindre og mindre på sygdommen og mere og mere på livet, de har foran sig.

Hvad kan du selv gøre for at håndtere psykiske påvirkninger:

- ⊕ Tal åbent om, hvordan dit forløb påvirker dig psykisk og følelsesmæssigt.
- ⊕ Få en henvisning til en psykolog af din egen eller afdelingens læge. Alle med en livstruende sygdom kan blive henvist til psykolog.
- ⊕ Benyt din egen læge som samtalepartner gennem dit forløb. Din egen læge vil også være der efter, du har afsluttet din behandling, og mange patienter har glæde af, at egen læge har "fulgt med".
- ⊕ Henvend dig hos Kræftens Bekæmpelse, der både har individuelle tilbud og tilbud for grupper. Besøg deres hus Livsrummet på OUH's område.

ER DU DEPRIMERET?

Depression rammer nogle kræftpatienter. Tristhed udgør en del af de følelsesmæssige svingninger, som er en naturlig måde at tackle en svær situation som alvorlig sygdom. Men hvis du bliver ved med at være trist, kan det være, at du har en depression.

Er du deprimeret vil dine tanker være præget af håbløshed, skyldfølelse, selvbeprejdelse og en følelse af værdiløshed. Nogle bliver aggressive og irritable, og mange oplever at være udmattede og sove dårligt. Patienter har beskrevet det som at befinde sig "i et dybt hul" eller "i en glasklokke".

- ⊕ Giv os altid besked, hvis du eller dine nærmeste har mistanke om, at du har en depression. Det er nødvendigt at få professionel hjælp, både for at konstatere, om du har en depression, og for at få den rigtige behandling – hvad enten det er samtaler med en psykolog eller medicinsk behandling eller begge dele. Jo hurtigere du beder os om hjælp, desto hurtigere kan vi hjælpe dig ud af den pinefulde tilstand.

SOCIALE PÅVIRKNINGER

De fleste, som får en kræftsygdom og skal i behandling, har brug for ekstra omsorg og støtte fra familie og venner. Det er derfor vigtigt, at din sygdom og behandling ikke forhindrer dig i at være sammen med familie og venner i det omfang, du har overskud til det.

Den nye situation kan dog være svær at navigere i for dine nærmeste. Din familie og omgangskreds kan føle sig usikre på, hvordan de støtter dig bedst, da de færreste har erfaring med at håndtere alvorlig sygdom. Nogle holder sig måske tilbage for ikke at gøre eller sige noget forkert, mens andre tager for meget over og pylrer om dig i en grad, du ikke bryder dig om.

Dine nærmeste kan derfor have brug for, at du siger lige ud, hvad du har brug for - hvad enten det er et kram, et lyttende øre eller praktisk hjælp til at købe ind, lave mad, passe børn eller gøre rent. Du vil opleve, at de fleste gerne vil hjælpe, men at forskellige mennesker har forskellige styrker i en sygdomssituation. Nogle er gode til at lytte og kramme, mens andre bedre kan vise deres omsorg gennem praktiske gøremål.

I nogle perioder af dit behandlingsforløb er du mere belastet end i andre, fx når du er indlagt. Her kan det være en god ide at koordinere henvendelser og besøg til dig, så du ikke bliver belastet for meget.

DIN NÆRMESTE PÅRØRENDE ER SÆRLIGT UDSAT

Det er altid vanskeligt at være den nærmeste pårørende, når der er tale om alvorlig sygdom. Nærmeste pårørende er fx ægtefælle, samlever, kæreste, børn eller ven/veninde - det er dig, der afgør, hvem der er din nærmeste pårørende.

Den nærmeste pårørende har mange opgaver. Fx at 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 styr på aftaler med hospitalet, lave sund og nærende mad og måske også dosere medicin til dig. Som pårørende kan det være svært både at skulle yde omsorg for dig og samtidig selv have brug for omsorg, fordi den pårørende også er bekymret og utryg.

Hvad kan I gøre for at støtte hinanden:

- + Vær opmærksom på hinanden og tal åbent om jeres behov. Ofte vil I have brug for at reagere forskelligt.
- + Få familie eller venner til at aflaste din nærmeste pårørende indimellem.
- + Besøg Livsrummet - Kræftens Bekæmpelses hus på OUH. De har forskellige tilbud til kræftramte og deres pårørende.
- + Tal med jeres egen læge om, hvilke tilbud om professionel hjælp, der kan være relevante for jer - enkeltvis eller sammen.

INDDRAG DINE BØRN - PÅ DERES NIVEAU

Børn laver selv deres egne forestillinger om, hvad der er galt, og hvad der sker med dig. Disse forestillinger kan være mere uhåndterbare og skræmmende end virkeligheden. Det er derfor vigtigt at være åben over for dine børn og involvere dem i henhold til deres alder, modenhed og personlighed, så situationen så vidt muligt bliver afdramatiseret.

- + Giv os besked, hvis du har børn. Vi har stor erfaring og specialviden og kan give dig råd og redskaber til, hvordan du taler med dit barn om den nye situation og støtter det igennem din sygdom. Vi har også tilknyttet en socialrådgiver, som kan hjælpe med støtteforanstaltninger til børn.

Hvad kan du selv gøre for at støtte dine børn igennem dit sygdomsforløb:



LIVSRUMMET

- + Lad barnet se afdelingen, så de har et klart billede af, hvor du er, når du ikke er hjemme.
- + Vis, hvordan din behandling ser ud, og lad barnet se og røre ved fx drop.
- + Hent inspiration i bogen "Kemo-Kasper" til, hvordan du i billedsprog kan fortælle barnet, hvordan medicinen nedkæmper de syge celler. Bed os om bogen eller se den på www.kemo-kasper.dk.
- + Besøg Kræftens Bekæmpelses tilbud Livsrummet, der har tilbud til børn og unge.
- + Orientér børnenes daginstitution eller skole om, hvad der sker i hjemmet. Det kan få pædagoger og lærere til at være opmærksomme på barnets reaktioner. De fleste institutioner har procedurer for, hvordan de bedst støtter jer som familie.



- + Skab en hverdagssituation, hvor du tager dit barn op at sidde i sengen, leger med det dér, tegner eller ser TV sammen.

Hvis du har teenagebørn, skal du være opmærksom på, at de kan have det meget svært med din sygdom, uden at de nødvendigvis udtrykker det til dig. Her er det vigtigt, at netværket arbejder med jer – det gælder skole, institution, venner og familie.

Du er altid velkommen til at søge råd hos os, hvis du føler dig usikker på, hvordan du skal håndtere situationen – uanset om du har mindre eller større børn.

SEKSUALITET OG SAMLIV

Et velfungerende sexliv er vigtigt for de fleste – uanset om man er ung eller ældre, single eller i parforhold. Så selv om seksualitet måske ikke er det første, du tænker på i forbindelse med din sygdom og behandling, er det godt at være forberedt på de ændringer, der kan opstå, så du kan reagere på dem og eventuelt få hjælp til at håndtere dem.

Det er vigtigt, at understrege, at du kan fortsætte dit seksualliv, i det omfang du har lyst. Kræft smitter ikke, og der er ingen risiko for at skade din partner eller dig selv under det seksuelle samvær.

Seksualitet kan dog have svære vilkår i et sygdomsforløb. Fysiske gener som træthed, kvalme, feber, diarré, mundproblemer og hårtab kan have indflydelse på din egen og andres opfattelse af din krop. Mange patienter oplever derfor, at lysten til sex bliver mindre eller forsvinder i perioder under og efter behandlingen.

- + Som kvinde kan du få sarte og tørre slimhinder i skeden og dermed smerter ved samleje. Du kan også være ekstra udsat for underlivs- og blærebetændelse, hvis du har nedsat immunforsvar. For ikke at ødelægge slimhinden og skabe grobund for infektioner anbefaler vi nænsomt seksuelt samvær i perioder, hvor du føler dig specielt udsat. Glidecreme og vaginalgel kan være en hjælp.

- + Som mand kan du få problemer med rejsning eller opleve at blive impotent i perioder, hvilket kan være psykisk og/eller fysisk betinget. Problemet er dog sjældent varigt. Du kan også opleve at få tør udløsning, eller at udløsning sker hurtigere eller langsommere, end du er vant til. Efter endt behandling bliver det oftest som før behandlingen.

- ⊕ Både kvinder og mænd kan opleve føleforstyrrelser og "overfølsomhed", så tidligere behagelige kærtegn og berøringer ikke længere føles rare. Mænd kan opleve ændret følsomhed i penishovedet og kvinder i skeden samt ved klitoris. Det plejer at forsvinde med tiden.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ PARFORHOLDET

Er du i et parforhold, kan det blive sat på prøve, mens du er syg og i behandling, hvor manglende lyst kan ramme både dig og din partner. Selv efter at behandlingen er afsluttet, vil mange være fysisk og psykisk påvirkede i lang tid, og det kan være vanskeligt at komme i kontakt med sin hidtidige lyst til sex.

Det kan derfor være, at I skal genfinde hinanden og nytænke måder at være sammen på. Behovet for omsorg og berøring er der nemlig stadig, og i nogle tilfælde særlig stort, fordi en alvorlig sygdom kan begrænse det seksuelle samvær. At vise og modtage kærlighed er for mange par måske det allervigtigste i de mest belastende perioder.

Hvad kan I gøre for at forebygge seksuelle problemer:

- ⊕ Tal sammen om jeres bekymringer og følelser. Det kan være lettere at nå hinanden seksuelt, hvis I deler jeres problemer, tanker, oplevelser og behov.
- ⊕ Vis ømhed og nærhed, selvom det seksuelle samliv i en periode forandrer sig.
- ⊕ Hav fokus på det sensuelle snarere end det seksuelle. Det kan fx være berøringer og kærtegn, der er afslappende og behagelige. Derved får I mulighed for at finde ud af, hvad der har ændret sig, og I kan sammen tackle de følgevirkninger, der måtte være opstået.
- ⊕ Læs mere i pjecen Kræft og seksualitet fra Kræftens Bekæmpelse, som du finder i afdelingen.
- ⊕ Konsultér evt. en psykolog, sexolog eller læge for at få hjælp til at styrke det seksuelle samvær. Det giver jer mulighed for at stille spørgsmål og hjælper med at sætte ord på det, der er svært.

Du er altid velkommen til at spørge os, hvis du har brug for viden og vejledning om den seksuelle påvirkning, der kan være ved en kræftsygdom og behandling.



ARBEJDE OG ØKONOMI

BEHANDLINGEN VIL HAVE INDFLYDELSE PÅ DIT ARBEJDE I EN PERIODE

Det er først og fremmest din sygdom og den behandling, du får, som afgør, om du kan arbejde. I nogle behandlingsforløb er det ikke muligt at arbejde, i andre er det muligt at arbejde på nedsat tid eller med enkelte fraværdsdage. Der er desuden forskel på, hvor meget den enkelte kan magte. De fleste må som minimum regne med at være sygemeldt i starten af behandlingsforløbet. Det er vigtigt, at du også giver dig selv tid og rum til at forholde dig til din sygdom og de konsekvenser, den kan have for dig på længere sigt.

Du har ikke pligt til at informere din arbejdsgiver om din diagnose og behandling. Men åbenhed over for kolleger og arbejdsgiver giver ofte større forståelse og hensyn. Få evt. en ordning med din arbejdsgiver.

Spørg os altid til råds, hvis du er i tvivl om, hvor meget du kan tåle at arbejde, eller hvordan du bedst informerer din arbejdsgiver. Vi kan vejlede dig om fordele og ulemper ved at arbejde, og hvad der er realistisk og sundt i din situation.

EN SOCIALRÅDGIVER KAN HJÆLPE DIG MED ØKONOMISKE FORHOLD

Hospitalet har ansat en socialrådgiver, ligesom du er tilknyttet en socialrådgiver i din kommune. Socialrådgiveren kan rådgive dig og dine nærmeste om din tilknytning til arbejdsmarkedet, ansættelsesforhold og økonomiske spørgsmål.

Socialrådgiveren kan fx give dig råd om:

- sygemelding og udbetaling af sygedagpenge
- muligheder for at blive ansat på ændrede vilkår i dit arbejde
- muligheder for at få førtidspension
- udbetalinger fra arbejdsmarkedspensioner og private pensionsordninger - mange pensionsordninger udbetaler en engangssum ved kræftsygdom
- mulighed for at søge legater eller tilskud til at dække transportudgifter/ophold på Patienthotellet for nær pårørende
- pårørendes mulighed for at få orlov til at passe dig, hvis din situation kræver, at du bliver passet i hjemmet, efter du er blevet udskrevet.

Spørg os, hvis du har brug for råd fra hospitalets socialrådgiver, så hjælper vi med at arrangere en samtale.

REJSER OG FERIE I UDLANDET

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

- ⊕ Vær opmærksom på, at 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 reglerne.

RÅDGIVNING, UNDERVISNING OG ERFARINGSDELING



Mange af vores patienter og deres nærmeste vil gerne lære og læse mere om deres sygdom og de forskellige behandlinger og undersøgelser, de skal igennem. Spørg os altid, hvis der er noget bestemt i forhold til din sygdom, behandling eller livet med kræft, som du gerne vil vide mere om, så kan vi guide dig. Du får adgang til pjecer om din sygdom i appen Mit Sygehus. Vi kan også anbefale nogle af de mange bøger, der er skrevet af patienter med kræft, eller som henvender sig til patienter med kræft.

Vi har i Afdeling X også et tilbud, vi kalder "Viden, støtte og samvær". Tilbuddet består af et 3-dages program, hvor du og dine nærmeste får viden om din sygdom og brugbare råd om ernæring, fysisk aktivitet, seksualitet og psykisk velbefindende. Vores undervisere er alle

eksperter inden for deres felt og kan guide dig i den nye livssituation. Du kan deltage, mens du er indlagt, eller under dit ambulante forløb alt efter, hvad der passer dig bedst. Du kan få et program og tilmelde dig hos os.

BRUGERRÅD FOR KLINIK OG FORSKNING - VIL DU VÆRE MED?

Afdelingen har to brugerråd. Brugerrådet for forskning har til formål at styrke dialog og samarbejde med patienter og pårørende om forskning i afdelingen, så deres perspektiv indgår i planlægning og gennemførelse af forskning. Det kliniske brugerråd består af patienter, pårørende og fagpersoner og skal afspejle de forskellige patientgrupper, der behandles på afdelingen. Som medlem af det kliniske brugerråd vil du blandt andet deltage ansættelsessamtaler og i møder i afdelingens tværfaglige

arbejdsgrupper. Giv personalet besked, hvis du har lyst til at være med i et af brugerrådene.

UNGKRÆFT

Ungkræft er Kræftens Bekæmpelses indsats for unge med kræft. Her er der støtte, oplysning og inspiration for unge med og efter kræft. Indsatsen er målrettet unge mellem 15 og 39 år. Ungkræft har grupper i hele landet for unge, der har eller har haft kræft. Find dem på Facebook eller Instagram.

På X2 kan du få velkomstpakken fra Ungkræft. Det er en mulepose, som blandt andet indeholder guiden "Fuck. Jeg har kræft. Hvad nu?"

PATIENTFORENINGER

Mange patienter med kræft og deres nærmeste har stor gavn af at dele deres erfaringer gennem sygdomsforløbet med andre i samme situation. Vi kan derfor anbefale, at du opsøger en af de patientforeninger, der dækker hæmatologiske sygdomme:

- Dansk Myelomatose Forening (DMF): www.myelomatose.dk
- Patientforeningen for Lymfekræft, Leukæmi og MDS (LYLE): www.lyle.dk
- Patientforening for Essentiel Trombocytose, Polycytæmi Vera og Primær Myelofibroose (MPN): www.danskmpnforening.dk



HAR DU BRUG FOR REHABILITERING?

Rehabilitering dækker over et målrettet samarbejde mellem patient, pårørende og sundhedspersonale. Formålet med samarbejdet er, at du bevarer de funktioner, du havde, før du blev syg, så du kan vende tilbage til et for dig tilfredsstillende liv efter behandlingsforløbet.

Nogle har brug for at genoptræne kroppens funktioner under og efter behandlingen. Andre har glæde af kurser, der støtter dem i at vende tilbage til familie- og arbejdslivet. Der findes en bred vifte af tilbud om rehabilitering til patienter med kræft i regioner og kommuner.

Spørg os om råd i din situation. I samråd med dig kan afdelingens læge, fysioterapeut, ergoterapeut og plejepersonale lave en rehabiliterings-/genoptræningsplan til kommunen.

KRÆFTENS BEKÆMPELSES MANGE TILBUD

Kræftens Bekæmpelse har en lang række tilbud til dig som kræftpatient og dine nærmeste.

På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancer.dk finder du mange nyttige oplysninger. Her finder du fx en linksamling over hjemmesider, hvor du kan læse mere om forsøgsbehandling, pårørende, alternativ behandling, børn og unge og meget andet med relation til kræft og kræftbehandling.

Kræftens Bekæmpelse har også en brevkasse. Her kan du og dine pårørende få svar på jeres spørgsmål om kræft og livet med kræft.

Det kan fx være spørgsmål om bivirkninger, kost og alternativ behandling: <http://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/brevkasse/>



Kræftens Bekæmpelse tilbyder også telefonisk rådgivning på Kræftlinjen. Kræftlinjens professionelle rådgivere kan give dig og dine nærmeste overblik over din situation og finde handlemuligheder. De kan også hjælpe dig med at sætte ord på dine bekymringer.

Telefon: 8030 1030

Telefontid: mandag-fredag kl. 9.00-21.00
lørdag-søndag kl. 12.00-17.00

REHPA - VIDENCENTER FOR REHABILITERING OG PALLIATION

På REHPAs hjemmeside finder du den nyeste viden om rehabilitering og lindring. De guider dig også til, hvor du og dine nærmeste kan få hjælp.

REHPA tilbyder også ophold i rolige omgivelser og i smuk natur. På opholdet vil du opleve både

gruppesamtaler og en-til-en samtaler sammen med mange andre indendørs og udendørs aktiviteter. Opholdet kan give dig nye redskaber til at tackle hverdagen efter eller med en livstruende sygdom.



Læs mere på www.rehpa.dk

MIT SYGEHUS - APP OG HJEMMESIDE

I Mit Sygehus app'en finder du og dine nærmeste information om undersøgelses- og behandlingsforløb på sygehusene i Region Syddanmark. Du kan læse beskrivelser og se billeder og videoer, som kan være en hjælp under dit forløb.

I nogle forløb kan du også skrive sammen med personalet og indsende billeder og målinger af

din vægt, temperatur eller blodtryk, så det er tilgængeligt for hospitalet, næste gang du skal til konsultation.



Hent Mit Sygehus:

AppStore / IOS
GooglePlay / Android
<https://mit.rsyd.dk>

KOLOFON

Udgiver: Hæmatologisk Afdeling X, OUH
Redaktion: Ditte Naundrup Therkildsen,
Birgit Jakobsen, Mette Munk
Tekst: Christina Pontoppidan,
Ditte Naundrup Therkildsen

Foto: Mette Gade, frahmfoto.dk,
Rikke Havner Alrø
Layout: Dannyvirke.dk

HÆMATOLOGISK AFDELING X

Telefon: 6541 1152
Telefontid: hele døgnet
Digital post: www.ouh.dk/odexpatient

Du kan skrive til os via den Digitale Postkasse, hvis du fx har brug for at ændre en tid i ambulatoriet, eller hvis du vil i kontakt med hjemmeenheten, patientforløbsvejlederen eller sekretariatet. Vær opmærksom på, at du ikke kan bruge den Digitale Postkasse til direkte kommunikation med læger i afdelingen om din sygdom, behandling, blodprøvesvar og lignende.

MODTAGELSEN X3

Kløservænget 19
Indgang 85, st. mf.
Telefon: 6541 1152
Telefontid: mandag-fredag
kl. 8.00-15.00

HJEMMEENHEDERNE X1 OG X2

Kløservænget 19
Indgang 85, st. th. og tv.
Telefon X1: 6541 1152
Telefon X2: 2347 0567/6541 1152
Telefontid: Alle dage kl. 8.00-15.00

AMBULATORIUM X4

Kløservænget 4
Indgang 90, 1. og 2. sal
Telefon: 6541 2130
Telefontid: mandag-fredag
kl. 8.00-15.00

PATIENTFORLØBSVEJLEDER

Telefon: 6541 1172
Telefontid: mandag-fredag
kl. 8.30-14.00

Åbningstider:

Mandag-torsdag: kl. 8.00-17.00
Fredag: kl. 8.00-15.00

BLODPRØVETAGNING

R-laboratorium
Kløservænget 19
Indgang 85, kælder
Åbningstider:
Mandag-torsdag: kl. 7.35-15.00
Fredag: kl. 7.35-14.30

SENGEAFSNIT X1

Kløservænget 19
Indgang 85, st. tv.
Telefon: 6541 1152
Telefontid: hele døgnet

TRANSPORTBESTILLING

Telefon: 7011 3111
Telefontid: mandag-fredag
kl. 8.00-15.00

SENGEAFSNIT X2

Kløservænget 19
Indgang 85, st. th.
Telefon: 6541 1152
Telefontid: hele døgnet

