

# Opfølgende behandling

Det kan være lidt uoverskueligt at få et samlet overblik over opfølgningsforløbet. Nedenfor er der nogle generelle oplysninger omkring opfølgning og nogle eksempler på spørgsmål, som du måske kunne tænke dig at stille din læge som en hjælp til at få mest muligt ud af dine opfølgende lægebesøg.

## Opfølgning efter endt kræftbehandling

Efter endt behandling (som kan have bestået af enhver kombination af kirurgi, kemoterapi og strålebehandling), lægger kirurgen eller kræftlægen en opfølgningsplan.

*Mange synes, det er gavnligt at have en skriftlig plan med en oversigt over kontrolbesøg og eventuelle undersøgelser. Tal med din læge, hvis du gerne vil have en skriftlig opfølgningsplan.*

Opfølgningsforløbet kan omfatte

kikkertundersøgelser af tarmen, ultralydsundersøgelse og scanninger afhængig af kræfttype, størrelse og risikofaktorer. Kontrolforløbet er længere, hvis der er givet kemoterapi.

Som hovedregel skal de fleste til læge hver 3.-6. måned i 2-3 år efter, at behandlingen er afsluttet. Med tiden bliver kontrolbesøgene mindre hyppige, så efter et par år kan det blive med intervaller på 6 måneder eller årligt i 3-5 år. Opfølgningsforløbet vil være fastlagt af de gældende kliniske retningslinjer på området.

Kirurgisk opfølgning er ofte lidt sjældnere, fordi der ikke har været behov for at give kemoterapi. Ofte vil det være med kikkertundersøgelse efter 1 og 3 eller 5 år. Der forskes i, om opfølgning faktisk forøger overlevelsen, hvis kræften kommer tilbage. Lægerne vil gerne finde ud af om chancerne for at overleve et tilbagefald er bedre, hvis det opdages ved et kontrolbesøg inden symptomerne opstår, eller om overlevelseshraten er den samme, hvis et tilbagefald behandles, når der opstår symptomer og uden, der har været regelmæssig kontrol.

## 1.1 Formålet med opfølgning

Det er vigtigt for dig at forstå formålet med kontrolbesøg. Generelt giver kontrolbesøg lægen mulighed for at:

- Kontrollere effekten af eventuelle igangværende behandlinger
- Vurdere fysiske og psykiske følger af behandlingen
- Vurdere eventuelle nye symptomer

- I nogle tilfælde at bestille undersøgelser afhængigt af den specifikke kræfttype og behandling.

## **1.2 Hvilke spørgsmål kan være gavnlige at stille omkring opfølgning for dig som patient**

Et kontrolbesøg giver også mulighed for at du kan stille spørgsmål og få information fra din læge. Det er ofte gavnligt at skrive spørgsmålsmaalene ned for at sikre, at alle dine bekymringer adresseres ved kontrolbesøg. Eksempler på nogle spørgsmål kan være:

- Hvad kan jeg gøre for at mindske risikoen for, at kræften kommer tilbage?
- Hvorfor har jeg brug for kontrol?
- Hvad sker der ved kontrol?
- Hvor ofte skal jeg komme for at blive tjekket?
- Er kontrolbesøg effektive – viser de altid, hvis der er problemer?
- Hvilke symptomer skal jeg være opmærksom på?
- Hvilke undersøgelser skal jeg have foretaget, hvis et kontrolbesøg viser tegn på, at kræften muligvis er kommet tilbage?
- Hvor lang tid vil der gå, før jeg igen kan leve mit liv uden altid at tænke på kræft?
- Hvad skal jeg gøre, hvis jeg får nye symptomer imellem 2 aftaler?
- Hvor længe skal jeg tage den medicin, jeg får?
- Er der nogen bivirkninger ved den medicin, jeg tager?
- Hvem håndterer de langsigtede bivirkninger såsom smerter og træthed?
- Hvilke andre langtidsbivirkninger kan jeg få? Er

der nogen behandling for de bivirkninger, jeg eventuelt får?

- Hvor kan jeg få flere oplysninger om min opfølgende behandling?
- Vil min egen læge være involveret i opfølgningen?
- Hvad kan jeg gøre for at gøre det lettere at vende tilbage til arbejdet og komme tilbage til mit sociale liv?

Hvis du ser andre læger end din kræftlæge, er det meget vigtigt, at du fortæller dem om din kræft og din behandling.

### **1.3 Håndtering af angst inden kontrolbesøg**

Mange, der har overlevet kræft, siger, at de føler sig meget ængstelige inden deres rutinemæssige kontrolbesøg. Søvnproblemer, mareridt og at have flere generelle smerter end vanligt er ikke ualmindeligt at opleve forud for en aftale. Nogle fortæller, at de oplever humørsvingninger og nedsat appetit.

Nogle synes, at følgende strategier hjælper:

- At tage en nær ven eller familiemedlem med til kontrol
- At gøre dagen til noget at se frem til ved at planlægge at gøre noget specielt efter aftalen, fx at gå ud til at spise eller købe et eller andet lækkert
- At tænke på kontrolbesøg som en positiv mulighed for at opdage eventuelle problemer tidligt og dermed forbedre muligheden for at behandle dem.

### ***Taksigelser***

Oplysningerne i pjecen om opfølgende pleje og livsstilsfaktorer er blevet tilpasset fra information fra Danish Colorectal Cancer Group (<https://dccg.dk/>) og fra information udviklet af Dr. Michael Jefford og Peter MacCallum Cancer Center (udgivet af Cancer Council Victoria) og Dr. Meagan Brennan (Patricia Ritchie Center for Cancer Care) og forskning).