

Fysiske og psykosociale senfølger af kræft

Senfølger er forandringer, der opstår som følge af kræftsygdom og -behandling. Senfølger kan være en psykiske, fysiske og psykosociale funktionsnedsættelserr, der er invaliderende for hverdagen. Sundhedsstyrelsen definerer senfølger som: *helbredsproblemer, der opstår under primær behandling og bliver kroniske, eller som opstår og manifesterer sig måneder eller år efter behandlingen er afsluttet. Senfølgerne omfatter ny primær kræftsygdom og fysiske, psykiske eller sociale forandringer, der er en følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.*

Mere end hver anden kræftpatient i Danmark oplever senfølger som et problem i deres hverdag. Kræft i tarm, urinvej og underliv kan efter behandling efterfølges af smerter, inkontinens, seksuelle problemer, forstoppelse og diarré. Mange oplever at de fysiske og psykiske senfølger påvirker dagligdagens sociale og praktiske aspekter,

eksempelvis ift. at vende tilbage til arbejde efter et kræftforløb. Nedenfor kan du læse mere om almindelige senfølger, som andre kræftoverlevre oplever.

1. Ændret kropsopfattelse

Et ændret kropsbillede eller kropsopfattelse efter kræftbehandling er en hyppigt rapporteret senfølge, som kan være forbundet med identitetstab og have en negativ indvirkning på livskvaliteten.

Der findes en række øvelser til, hvordan du kan genetablere fortroligheden med din krop efter kræftbehandling. Det kan eksempelvis være gennem zoneterapi, musikterapi, sensualitetstræning og fysisk aktivitet. Nogle har også gavn af at bruge øvelser såsom at kigge sig i spejlet eller skabe nogle sanselige kropslige oplevelser.

Du kan læse mere om at lære kroppen at kende på Kræftens Bekæmpelses

hjemmeside: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/det-kan-du-selv-goere/laer-din-krop-at-kende/>

2. Seksuelle problemer

Op til halvdelen af alle kræftpatienter oplever seksuelle senfølger. Der er mange faktorer, der kan påvirke og forårsage de seksuelle problemer, som kan have både psykisk og fysisk karakter. Af fysiske findes blandt andet tørre slimhinder, beskadigede nerver, infektion, inkontinens og smerter, og at psykiske udfordringer oplever nogen negativt syn på egen krop, angst og depression. Behandling såsom antihormonbehandling kan også give manglende

seksuel lyst samt rejsningsproblemer hos mænd.

De kropslige forandringer, der kan følge med en kræftbehandling, kan gøre, at man skal lære sin krop at kende på ny, og at man føler sig mindre seksuelt attraktiv. Nogle oplever at blive generte eller skamfulde over at vise sig uden tøj på, hvis deres krop har ændret sig efter kræftbehandlingen. Hvis man har svært ved at være tryk ved sin krop, kan det være vanskeligt at slappe af og at tro på, at andre kan lide den og finder den tiltrækkende. Det kan være vigtigt at arbejde med at acceptere sin krop og forbinde den med noget glædesfyldt efter en kræftbehandling. En måde at gøre dette på, kan være ved at skabe nogle gode kropsoplevelser eksempelvis gennem massage.

Du kan læse mere herop i afsnittet "ændret kropsopfattelse".

Du kan også læse om sensualitetstræning på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/det-kan-du-selv-goere/sensualitetstraening/>

Det kan være til hjælp og en lettelse at tale med sin partner om bekymringer, følelser og forventninger i forbindelse med sex.

Du kan finde inspiration til samtaler om seksualitet her: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/samliv/inspiration-samtalen/>

Nogle mænd oplever rejsningsproblemer efter kræftbehandling. Der vil være forskellige behandlingsmuligheder afhængigt af, hvad der er årsag til problemet. Det er derfor en god ide at tale med din læge om, hvilken behandlingsform, der er

bedst for dig. Selvom man ikke kan få rejsning eller er i stand til at gennemføre et samleje, kan mange stadig få orgasme ved stimulation med mund, hånd eller en vibrator. Sex er mange ting og meget andet end samleje.

Du kan læse mere om andre måde at have sex på end ved samleje her: <https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/det-kan-du-selv-goere/sex-paa-mange-maader/>

Sarte eller udtørrede slimhinder kan give svie og irritation ved kønslæber, klitoris og skede. Der findes forskellige behandlingsmuligheder hertil, som din læge kan oplyse dig om. Hvis du oplever smerter dybt i skeden under samleje, kan det skyldes sammenvoksninger efter operation eller strålebehandling, men det kan også skyldes at muskulatur eller ledbånd i underlivet er blevet stramme og ømme. Det kan ofte afhjælpes af specialiserede fysioterapeuter.

Det er almindeligt at have behov for hjælp til at håndtere sådanne problemer. Ifølge Kræftens Bekæmpelses Barometerundersøgelse fra 2013 har mere end hver tredje kræftpatient haft behov for hjælp til at håndtere seksuelle problemer. Nogle har gavn af at snakke med en sexolog, psykolog eller læge.

3. Sociale relationer

Sociale forhold kan være svært belastende for kræftoverlevende. Vedvarende angst- og depressionssymptomer, rolleproblemer, manglende støtte eller kommunikationsproblemer kan alle medvirke til dårlige relationer. Også de pårørendes

situation og evne til at tilpasse sig nye forhold, kan blive påvirket af sårbare eller travle perioder i deres liv. Gennem psykologsamtaler enten alene eller sammen med sin partner eller familie, kan man genopbygge eller tilpasse de sociale relationer og få snakket ud.

4. Træthed /fatigue

Kræftrelateret fatigue er en massiv og pludseligt indsættende emotionel, kognitiv og fysisk træthed, som ikke tilsvarende anstrengelsesniveauet og som ikke kan reduceres ved hvile. Det er ikke det samme som den træthed, der ofte følger efter en kræftbehandling. Det er ofte ledsaget af koncentrationsbesvær, ængstelse, nedsat udholdenhed, dårlig korttidshukommelse, søvnforstyrrelse, fysisk ubehag, mindsket interesse i aktiviteter og øget følsomhed overfor sanseindtryk.

Fysisk aktivitet kan have en positiv indvirkning på fatigue. Det kan også hjælpe at få nogle faste rutiner i hverdagen samt at planlægge ens aktiviteter. At sidde ned under dagligdagsaktiviteter når det er muligt, kan også være til gavn.

Det er ofte også muligt, at lave specielle aftaler med din arbejdsgiver om arbejdstider, muligheder for hvile og arbejdsopgaver.

5. Søvnproblemer

Søvnproblemer dækker over problemer med at falde i søvn, have afbrudt søvn, let og kort søvn samt en oplevelse af at være udmattet i løbet af dagen. Søvnproblemer forekommer ofte sammen med træthed, angst, smerter og depression. Det kan

påvirke den daglige funktion og livskvalitet eksempelvis ved at nedsætte overskuddet til praktiske dagligdagsopgaver, overskuddet til at være sammen med de nærmeste eller nedsætte koncentrationsevnen. Selvom dårlig søvn kan nedsætte immunforsvaret, er der ikke noget, der tyder på at søvnløshed påvirker overlevelseschancerne for kræftsygdommen.

Kronisk søvnløshed skyldes ofte uheldige sove- og tankemønstre. Kræftens Bekæmpelse har 5 gode råd til bedre søvn:

- Du skal undgå at ligge vågen i din seng. Det betyder, at hvis du er vågen mere end 20-30 min. skal du stå op og lave noget, der er afslappende for dig.
- Hold elektroniske apparater som tv, tablet, computer og mobiltelefon ude af soveværelset og sluk alle sådanne skærme en time inden du skal sove.
- Stå op på samme tid hver dag, også i weekenden og uanset hvor mange timer, du har sovet.
- Gå først i seng når du er søvnig.
- Undgå at sove i løbet af dagen eller den tidlige aften. Hvis du ikke kan holde dig vågen, kan du tage en lur inden kl. 15 på højst 1 time.

Fysisk aktivitet kan også være med til at mindske søvnproblemer.

6. Tarm- og urinsvejsproblemer

Op til 50 % af alle opereret for endetarmskræft har generende afføringsproblemer efter operation,

særligt hvis det har været kombineret med strålebehandling. Senfølger i tarmene kan være så svære, at de påvirker ens socialliv.

I pjecen 'Sund livsstil' kan du læse mere om kostenbefalinger til personer med og uden stomi. Du kan tilgå pjecen ved at [klikke her](#).

7. Dumping syndrom

Dumping syndrom kan opstå efter operation i eller fjernelse af mavesækken. Symptomerne er ubehag, kvalme, opkast, oppustethed, mavekramper, diarré, svimmelhed og træthed. Nogle oplever også hjertebanken og svedtendens. Symptomerne opstår 1-3 timer efter et måltid og forsvinder som regel af sig selv.

Dumping syndrom skyldes at maden efter operation i mavesækken sender direkte og hurtigere fra mavesækken til tarmen. Det gør at sukkerkoncentrationen i tarmen forhøjes og der trækkes væske ind i tarmen så den bliver udspilet og arbejder hurtigere.

Man kan ofte ændre ubehag og gener, ved at ændre på sine spisevaner. Du kan læse mere om kostenbefalinger ved dumping syndrom i pjecen "sund livsstil". Du kan tilgå pjecen ved at [klikke her](#).

8. Smerter

Særligt i de først fem år efter diagnosen, oplever mange kræftpatienter smerter. Smerter påvirker både livskvalitet, humør, søvn og muligheden for at vende tilbage til arbejde og andre aktiviteter.

Muskelsmerter og smerter i indre organer kan opstå

efter kirurgi. Efter strålebehandling oplever nogen vævssvind og arvævssdannelse, hvilket kan give smerter. Antihormonbehandling kan give smerter i led og muskler og kemoterapi kan medføre nervesmerter. Særligt nervesmerter er svære at behandle, men der findes forskellige behandlingsmuligheder, som du kan tale med din læge om.

9. Angst og depression

Angst er en ubehagelig og alvorlig senfølge af kræft. Det samme gælder depression. Man kan ikke undgå at store spørgsmål om livets mening trænger sig på både under og efter kræftforløbet og det er helt naturligt. Især i perioden lige efter en kræftdiagnose stilles og op til 2 år efter opleves depression hyppigst.

Det er normalt at opleve tunge følelser i forbindelse med kræftsygdom. De tunge følelser kan svare til symptomer på en depression, men som udgangspunkt vil de blive vurderet som en naturlig reaktion på den situation, du er i. Hvis symptomerne fortsætter i en længere periode, skal du opsøge din læge for at få hjælp til bedring. Det er ikke kræften, der udløser depression, men den belastning som kræftsygdom udgør, kan udløse en depression. Det er dog de færreste, der oplever at deres følelser af nedtrykthed og modløshed udvikler sig til en depression som kræver behandling, men det er vigtigt at tage dem alvorligt uanset. Depression adskiller sig fra den naturlige reaktion på kræftsygdom ved at være vedvarende. Ved en naturlig reaktion, vil man have større tendens til opsving i humøret ved for eksempel familie- eller vennebesøg eller ved positive behandlingsresultater.

Disse opsving vil ikke være lige så store eller slet ikke være til stede ved depression.

De typiske tegn på depression er:

- Nedtrykthed
- Nedsat livslyst
- Uforklarlig og vedblivende træthed

Nogen oplever også:

- Reduceret selvfølelse
- Selvbebrejdelse og skyldfølelse
- Koncentrationsbesvær
- Søvnforstyrrelser og ændringer i appetitten

Det afgørende for, om man har depression, er hvor mange symptomer man har, hvordan de kommer til udtryk og hvor lang tid, man har haft dem.

Der findes i øjeblikket ikke nogen standardiserede behandlingstilbud til psykiske senfølger efter kræft, men det er et område i stor udvikling. Hvis din læge vurderer, du har en depression, tilbydes du behandling med psykologsamtaler eventuelt kombineret med antidepressiv medicin. Der er også nogle læger, der tilbyder støttende samtaler. Du kan igennem sygesikringen få op til 7 gratis samtaler med din praktiserende læge. Med en henvisning fra din læge kan du få tilskud på 60 % af det sædvanlige honorar hos en psykolog. Man får maksimalt tilskud til 12 konsultationer, og kan med genhenvisning få tilskud til 12 mere. Henvisningen skal senest sendes 12 måneder efter diagnosen.

Der er også nogle ting, du selv kan gøre, for at afhjælpe dine tunge følelser:

- Giv dig selv lov til at reagere psykisk: at man nogle gange er trist, er ikke det samme som at være deprimeret. Det er helt naturligt, at humøret svinger. Så prøv ikke at være for hård ved dig selv, når du reagerer psykisk, men giv dig selv lov til at være nedtrykt engang imellem. Og prøv at se dine følelsesreaktioner som et udtryk for, hvor stor en belastning kræftsygdommen er eller har været.
- Del dine tanker med andre: for nogen er det en stor hjælp at få snakket med andre om deres tanker og følelser. Det kan give en følelse af lettelse og trøst og kan mindske den ensomhedsfølelse, som mange oplever. Forsøg at fastholde dine sociale aktiviteter, hvis du kan mærke, de hjælper på dit humør – også selvom nedtryktheden måske vender tilbage når du er alene igen.
- Fysisk aktivitet: Det at være fysisk aktiv kan medvirke til at mindske angst og depression. Det behøver ikke at være hård motion. En gåtur er også gavnligt. For nogen bliver motionstiden et tidspunkt, hvor de kan få tanker hen på noget andet, for andre er det et rum for at tænke tingene igennem. Find ud af hvad, der fungerer bedst for dig.
- Skriv dine tanker og aktiviteter ned: som du har lært i programmet, kan det være nemmere at lægge tankerne fra sig, hvis man skriver dem ned. Du kan også prøve at skrive dine daglige aktiviteter ned. Ved at medømme dagens oplevelser og aktiviteter med et tal mellem 1 (det værste humør) og 10 (det bedste humør), kan få et overblik over hvilke aktiviteter, der gør dig i bedre humør.

10. Kognitive problemer

Kognitive problemer er blandt andet vanskeligheder vedrørende indlæring, hukommelse, planlægning og koncentration. Mellem 15 og 25 % af kræftoverlevende oplever kognitive problemer efter afsluttet behandlingsforløb. Problemerne kan opstå i forbindelse med kemoterapi, men alle behandlingstyper kan være 'medansvarlige'. Søvnbesvær, depression, træthed og angst kan også medvirke hertil.

Kemohjerne eller kemotåge er en tilstand, der opleves af nogle kræftpatienter i forbindelse med behandling med kemoterapi, operation, hormon- og strålebehandling.

Symptomerne på kemohjerne er:

- Nedsat koncentrationsevnen
- Nedsat hukommelse
- Vanskeligheder med at genkende og huske steder, navne og beskeder
- At blive distraheret nemt
- Problemer med at multitasking

Der tvivl om, hvad der forårsager symptomerne, og de forsvinder ofte af sig selv. For mange gør huskelister, faste rutiner og GPS hverdagen nemmere.

Region Midt har udviklet et redskabsark, der måske kan være til hjælp for dig. Du kan tilgå arket her:

<https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/4/8754/1591082450/redskabsark-koncentration-og-hukommelse.pdf> Du kan høre personlige

fortællinger og læse mere information om kemohjerne på Regions Midts side Liv og Kræft her: <https://www.livogkraeft.rm.dk/koncentrationoghukommelse/>

11. Lymfødem

Et lymfødem er en kronisk hævelse, der i 50-75 % af tilfældene skyldes kræftbehandling. Lymfødem opstår hyppigst i arm eller ben, men kan også opstå i bryst, kønsorganerne eller hoved-halsområdet. Selvom et lymfødem er kronisk er der gode muligheder for begrænse og kontrollere det, så det generer mindst muligt. Behandling består af bandagering med støttebind hos en specialuddannet lymfeterapeut, med henblik på at fjerne ophobet lymfevæske, konstant brug af støttestrømper, samt hudpleje. Hvis ikke behandlingen hjælper på lymfødemet og det stadig generer kan operation med fedtsugning måske være en mulighed.

12. Foreninger

På Senfølgerforeningens hjemmeside kan du blive sat i kontakt med en netværksgruppe, stille spørgsmål til en socialrådgiver vedrørende senfølger og arbejde, samt læse om andre tidligere kræftpatienters erfaringer med senfølger. Du kan også ringe til foreningens telefonlinjen for at tale med en, der har personlige erfaringer med senfølger eller er tæt på nogen, der har det på telefonnummer: 40 44 78 48.

Deres hjemmeside er: <https://www.cancer.dk/senfoelger/>

Kræftens Bekæmpelse har rådgivningscentre i hele landet. Her kan du søge rådgivning til, hvad du selv kan gøre for at få den bedste hjælp til at håndtere dine senfølger.

Du kan finde dit lokale rådgivningscenter her:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/raadgivning/radgivninginger/>

Taksigelser

Informationen er tilpasset fra viden fra

Senfølgerforeningen: Hvad er jeg senfølger?

<https://www.cancer.dk/senfoelger/om-senfoelger/>

Samt fra Bedre Viden Om Senfølger: Helbredt – men ikke rask?:

https://www.cancer.dk/dyn/resources/File/file/8/7388/1529311425/kb_senfoelger_opslag.pdf

Information af Kræftens Bekæmpelse (Lær din krop at kende efter kræftbehandling:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/det-kan-du-selv-goere/laer-din-krop-at-kende/>

Seksualitet og ændret udseende:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/seksuelle-problemer/hvis-kroppen-aendrer-udseende/>

Seksuelle problemer hos kvinder efter kræftbehandling:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/seksuelle-problemer/seksuelle-problemer-kvinder/>

Seksuelle problemer hos mænd efter kræftbehandling:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/seksualitet/seksuelle-problemer/hos-maend/>

Det kan du gøre ved træthed:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/traethed-og-soevnloeshed/det-kan-du-goere-ved-traethed/>

Søvnløshed:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/traethed-og-soevnloeshed/soevnloeshed/>

Dumping syndrom:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/dumping-syndrom/>

Kemohjerne:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/kemohjerne/>

Depression ved kræftsygdom:

https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/hvis-du-har-kræft/psykiske-reaktioner/depression/?gclid=EAIaIQobChMlrPSfytXt6glVAbp3Ch3X-QvIEAAYASAAEgKhG_D_BwE

Tilskud til psykologsamtaler:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/rettigheder/oekonomisk-hjaelp/tilskud-psykologsamtaler/>

Lymfødem:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/lymfoedem/>

Behandling af lymfødem:

<https://www.cancer.dk/hjaelp-viden/bivirkninger-senfolger/lymfoedem/behandling/>

Der er også benyttet information fra

Sundhedsstyrelsens pjece Vidensopsamling på senfølger efter kræft hos voksne:

<https://www.sst.dk/~media/8D196FE8A2D14B9E838908BB23F288A4.ashx>

Samt fra Liv med og efter Kræfts side om psykisk påvirkning:

<https://www.livogkraeft.rm.dk/psykiskpaavirkning/>