

# Anbefalinger til hvordan du rea- gerer fornuftigt på nye symp- tomer

Denne øvelse er lavet for at hjælpe dig med at sætte nogle fornuftige retningslinjer for den måde, du tjekker din krop på, hvor ofte du gør det, og hvad du gør, hvis du opdager forandringer. Ikke alle kropslige forandringer er årsag til alarm. Ved vedvarende forandringer skal du huske at bruge din sunde fornuft i forhold til at håndtere dem. At håndtere frygt for tilbagefald af kræft handler hverken om at overreagerer på alting eller om at stikke hovedet i busken og ignorere alvorlige symptomer. Denne øvelse skal hjælpe dig med at øve ro, sund fornuft og problemløsning.

## At reagere på nye symp- tomer

For at hjælpe mig med at finde en balance mellem at være opmærksom på nye symptomer og ikke at lade min angst løbe af med mig kan jeg spørge mig selv:

- Hvad kan ellers være forklaringen? (fx *fysisk udmattelse fra havearbejde, en lang dag, en helt almindelig forkølelse*)
- Er det sket før?
- Hvad skete der dengang?

Jeg søger hjælp, hvis følgende symptomer opstår:

- Blod – med eller uden slim – i afføringen, sort afføring eller ændret afføringsmønster, der varer i mere end to uger.
- En fornemmelse af, at tarmen ikke tømmes ordentligt, ved toiletbesøg
- Smerter ved afføring
- Luft i tarmene eller ondt i maven igennem mere end to uger
- Blodmangel, vægttab eller feber i lang tid uden grund
- Nedsat appetit, kvalme og eventuelt opkastning
- Træthed
- Åndenød
- Smerter i lænden
- Eventuelt gulsot (gulfarvning af hud og øjne)
- Eventuelt kontroltab af blære- og endetarmslukning
- Følelsesforstyrrelser og lammelser i benene

*Kilde: Kræftens Bekæmpelse.*

# Andre symptomer, mine læger har rådet mig til at holde øje med

Som hovedregel vil jeg lave en aftale med min egen læge eller kræftlæge, hvis et nyt symptom:

1. Ikke går væk inden for en uge, eller
2. Hvis det er meget alvorligt eller smertefuldt

Hvis jeg føler mig bekymret om tilbagefald af kræft, mens jeg beslutter, om jeg skal lave en aftale med en læge, eller mens jeg venter på at komme til læge, kan jeg: *(Fx bruge frakoblet opmærksomhed, tale om mine bekymringer med en, der vil kunne støtte mig, bruge bekymringsudskydelse).*

Hvis du stadig har brug for mere information om disse øvelser eller en gennemgang af din situation, skal du lave en aftale med din læge.