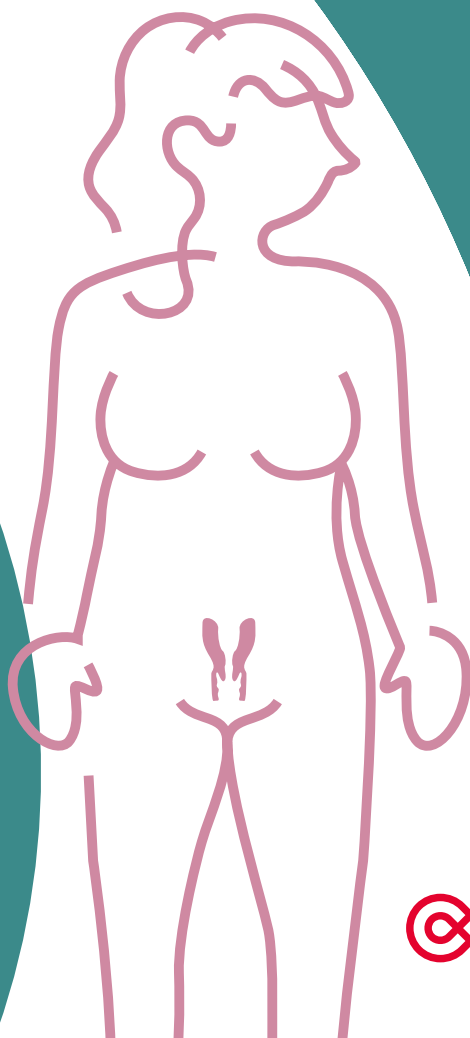


Livmoderhalskræft





For de fleste er det chokerende at få at vide, man har kræft. Mange beskriver det som at få trukket tæppet væk under sig.

Den første tid er svær, og den vil sandsynligvis handle meget om din behandling. Det kan derfor være godt at tænke på, at de fleste med tiden får en hverdag, hvor sygdommen ikke fylder det hele.

Du skal vide, at du ikke er alene. Du kan altid få hjælp hos Kræftens Bekæmpelse, enten på vores hjemmeside, i vores lokale kræftrådgivninger eller Kræftlinjen. Det hele er gratis for dig at bruge.

Ring til Kræftlinjen på **80 30 10 30**
Find din lokale rådgivning på
www.cancer.dk/kraeftraadgivninger

Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er til dig, der lige har fået diagnosen livmoderhalskræft

Her i pjecen får du et overblik over livmoderhalskræft.

Du kan læse mere om din sygdom på

www.cancer.dk/livmoderhalskraeft

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor er det de læger og sygeplejersker, der behandler dig, som bedst kan svare på spørgsmål om dig og din sygdom og fortælle om, hvilke behandlingsmuligheder der passer bedst i din situation.

Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene på hospitalet. Det er en god støtte for mange.

GODE RÅD TIL AT HÅNDBERE DEN NYE HVERDAG

Der kan pludselig være mange ubesvarede spørgsmål: Klarer jeg mig igennem sygdommen, overlever jeg? Hvordan har jeg det under og efter behandlingen? Hvem skal vide, at jeg er syg? Hvordan fortæller jeg det? Hvordan påvirker behandlingsforløbet mit arbejde og min økonomi, og hvad med det praktiske derhjemme?

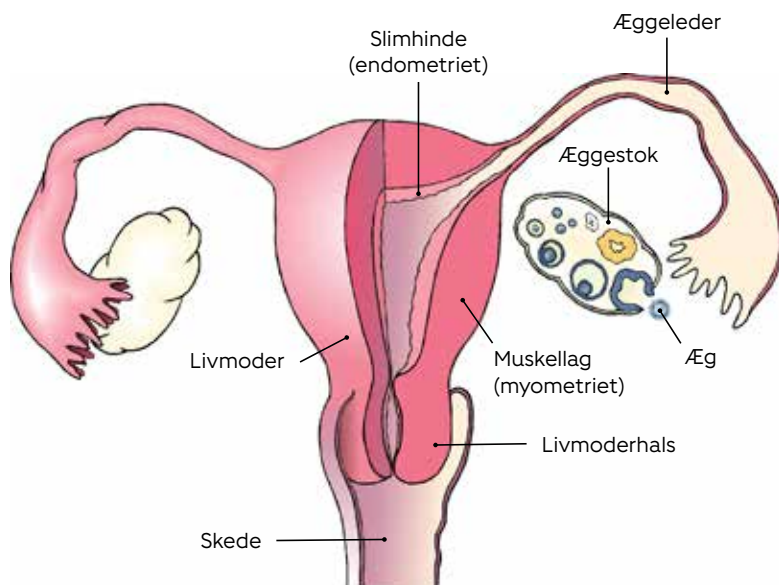
På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse en række råd, som kan hjælpe dig og dine pårørende til at håndtere den nye hverdag: **www.cancer.dk/ligefaaetkraeft**



Livmoderhalsen er den nederste del af livmoderen

Livmoderen ligger midt i bækkenet, og livmoderhalsen er den nederste smalle del af livmoderen, der vender ned mod skeden.

Indersiden af livmoderen og livmoderhalsen er beklædt med slimhinde. Livmoderhalskræft opstår som regel i slimhinden på den del af livmoderhalsen, som kan ses i toppen af skeden ved en gynækologisk undersøgelse. Denne type kaldes et planocellulært karcinom. Livmoderhalskræft kan også opstå i de slimproducerende kirtelceller på indersiden af livmoderhalsen. Denne type kaldes et adenocarcinom.



Her ses livmoderen, æggelejerne og æggestokkene. Selve livmoderen er pæreformet og vender spidsen nedad. Livmoderhalsen er den nederste del af livmoderen. Livmoderhalsen kan ses i toppen af skeden.

Forskellige stadier af sygdommen

Hvis en vævsprøve har vist, at der er kræft i livmoderhalsen, bliver du henvist til en af de tre specialafdelinger, som har ansvar for behandling af livmoderhalskræft i Danmark: Rigshospitalet, Odense Universitetshospital eller Aarhus Universitetshospital.

Her bliver du undersøgt for at finde ud af, om kræften har bredt sig uden for livmoderhalsen. Livmoderhalskræft inddeles i forskellige stadier alt efter, hvor meget sygdommen har spredt sig. Stadiendelingen bruges til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Lægerne finder derfor først ud af, hvilket stadium din sygdom er i, inden din behandling bliver planlagt.

Behandling af livmoderhalskræft

Hvilken behandling du skal have afhænger af, hvilket stadium din sygdom er i. Behandlingen er enten operation eller en kombination af strålebehandling og kemoterapi. Hvis kræften er i et tidligt stadium, kan lægerne i nogle tilfælde tilrette behandlingen efter, om du har fået de børn, du ønsker.

Behandling af livmoderhalskræft i stadium 1A

Hvis du har livmoderhalskræft i stadium 1A, er behandlingen enten en kegleoperation eller en operation, hvor du får fjernet livmoderen. I nogle tilfælde bliver du også anbefalet at få fjernet de såkaldte skildvagtlymfeknuder. Om dette er relevant for dig afhænger af, hvor udbredt kræften er i livmoderhalsen.

Skildvagtlymfeknuderne er de lymfeknuder, der først modtager lymfe fra området med kræftknuden.



Diagnostik og behandling af livmoderhalskræft er i Danmark centraliseret til tre store universitetshospitaler. Centraliseringen betyder, at det er muligt at tilbyde en ensartet behandling af høj kvalitet, hvilket er til gavn for patienterne.

*Overlæge, ph.d. Lars Fokdal, Kræftafdelingen,
Aarhus Universitetshospital*

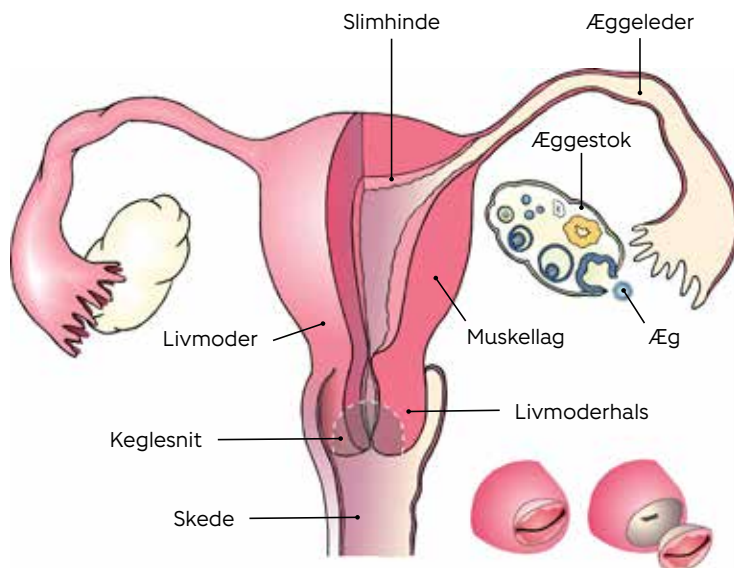
Kegleoperation ved livmoderhalskræft i stadie 1A

Ved en kegleoperation (kaldes også keglesnit) fjerner lægen den nederste del af livmoderhalsen med livmodermunden. Vævet bliver derefter undersøgt i mikroskop. Hvis undersøgelsen viser, at der er tale om livmoderhalskræft i stadium 1A, og at alle forandringer er fjernet i sundt væv, kan kegleoperationen være tilstrækkelig behandling.

I nogle tilfælde får du også fjernet skildvagtlymfeknuder. Dit behandlingssted vil vurdere, om det er relevant for dig. Det afhænger af, hvor udbredt kræften er i livmoderhalsen.

Der er få bivirkninger ved et keglesnit, da du kun får fjernet et meget lille stykke væv fra livmoderhalsen. Efter en kegleoperation er det derfor fortsat muligt at gennemføre en graviditet.

Hvis du har fået lavet et keglesnit, er der en let øget risiko for at føde for tidligt, hvis du bliver gravid bagefter. Du vil under graviditeten blive undersøgt for, om livmoderhalsen er afkortet.



Her ses de kvindelige kønsorganer, hvor et keglesnit er markeret med en stiplet linje. Nederst til højre ses livmoderhalsen skråt nedefra med livmodermunden. Det er som regel i området omkring livmodermunden, kræften opstår. Ved siden af kan du se det område, der bliver fjernet ved et keglesnit.

[I nogle tilfælde er det nødvendigt at få fjernet livmoderen ved livmoderhalskræft i stadie 1A](#)

I nogle tilfælde vil lægen anbefale, at du får fjernet livmoderen. Lægen vurderer individuelt, hvilken operationstype der passer bedst til dig. Det afhænger af flere ting herunder kræftknudens størrelse og type, og om du ønsker at få flere børn. Afhængigt af hvor stor kræftknuden er, får man i nogle tilfælde også fjernet skildvagslymfeknuder.

Du kan godt have samleje, selv om du har fået fjernet livmoderen. Skedens top skal dog have tid til at hele, og vævet skal have tid til at genopbygge sin elasticitet. Der kan derfor godt gå nogle måneder, før du kan nyde sex uden at være øm i skeden.

Du kan ikke blive gravid, hvis du har fået fjernet livmoderen.

Hos ældre kvinder med livmoderhalskræft i tidligt stadie anbefaler lægerne ofte at fjerne livmoderen. Det skal sikre, at yderligere forandringer højere oppe i livmoderen bliver fjernet. Hvis det pga. andre sygdomme er for risikabelt at få foretaget operation, hvor livmoderen bliver fjernet, vil lægen i stedet anbefale dig et keglesnit og opfølgning.

Operation ved lidt større kræftknuder i stadie 1B

Langt de fleste med livmoderhalskræft i stadium 1B bliver anbefalet operation. Operationens omfang afhænger af, hvor udbredt kræften i livmoderhalsen er og bliver tilpasset din alder, og om du ønsker at få flere børn, hvis det er muligt.

Operation hvor livmoderen bliver bevaret

Hvis du ønsker at bevare evnen til at få børn og kræftknuden maks. er 2 cm, kan du få en såkaldt fertilitetsbevarende operation (trakelektomi). Her får du fjernet den nederste del af livmoderhalsen, den øverste del af skeden og vævet ved siden af livmoderhalsen. Du får også fjernet skildvagtlymfeknuderne i begge sider af bækkenet.

Hvis du har fået foretaget trakelektomi, kan du blive gravid og gennemføre graviditeten. Livmoderhalsen er dog afkortet, og du har under operationen fået indopereret et bændel omkring den lille rest af livmoderhalsen. Der er en risiko for at føde for tidligt pga. afkorting af livmoderhalsen, og du skal føde ved kejsersnit. Du vil derfor også blive kontrolleret ekstra under graviditeten.

GODT AT VIDE FØR OPERATIONEN

Du kan mindske risikoen for komplikationer ved at holde op med at ryge og drikke alkohol inden operationen. Det er vigtigt, at du informerer personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

Udvidet fjernelse af livmoderen

Hvis du ikke ønsker at få flere børn, får du anbefalet at få en udvidet fjernelse af livmoderen (radikal hysterektomi). Ved udvidet fjernelse af livmoderen får du fjernet livmoderen, bindevævet ved siden af livmoderhalsen og de øverste to cm af skeden. Du kan ikke længere blive gravid, når du får fjernet livmoderen.

Lægen vurderer ud fra kræftknudens størrelse, om det er tilstrækkeligt at få fjernet skildvagslymfeknuderne, eller om du bør have fjernet alle lymfeknuderne langs de store blodårer i bækkenet. Udvidet fjernelse af livmoderen anbefales også, hvis kræftknuden er større end 2 cm.

Hvis du stadig har menstruation, går du ikke i overgangsalder pga. operationen, da det ikke er nødvendigt at få fjernet æggestokkene. Der kan være andre årsager til at få æggestokkene fjernet. Dette kan f.eks. være relevant, hvis du har arvelig æggestok- eller brystkræft i familien. Din læge vil tale med dig inden operationen.



Strålebehandling og kemoterapi ved behov for behandling efter operation

Efter operationen bliver alt det fjernede væv undersøgt i mikroskop. Her vurderer lægen, om der er behov for efterbehandling i form af en række udvendige strålebehandlinger kombineret med kemoterapi en gang om ugen.

Ved strålebehandling kan du opleve træthed, diarré, gener fra blæren som ved blærebetændelse eller sarte slimhinder i skeden. Bivirkningerne varer 2-3 uger efter endt behandling, hvorefter de langsomt forsvinder.

Kemoterapien giver som regel relativt få bivirkninger, fordi du kun får mindre doser. Mange får kvalme under behandlingen, men kvalmen kan forebygges med medicin.

Strålebehandling og kemoterapi i stedet for operation ved stadie 1B

Hvis kræftknuden er større end 4 cm og ikke er vokset uden for livmoderen, vil lægerne vurdere, om den bedste behandling for dig er operation eller en kombination af strålebehandling og kemoterapi. Hvis du ikke kan tåle at blive opereret på grund af andre sygdomme, får du også strålebehandling og kemoterapi. Strålebehandling kombineret med kemoterapi er lige så effektivt som operation, og det giver lige så gode chancer for at overleve kræftsygdommen.

Du får både udvendig og indvendig strålebehandling. Den udvendige er rettet mod kræftknuden i livmoderhalsen, lymfeknuderne i bækkenet og i nogle tilfælde lymfeknuderne langs hovedpulsåren. Efter den udvendige strålebehandling får du indvendig strålebehandling i livmoderhalsen. Fordelen ved indvendig strålebehandling er, at du kan få koncentreret en stor dosis stråler på området med selve kræftknuden.

Når du skal have indvendig strålebehandling, bliver du først bedøvet. Derefter får du strålebehandlingen gennem et lille rør med en radioaktiv kilde, som bliver ført ind i livmoderhalsen. Under den indvendige strålebehandling ligger du som regel i en seng i omkring et døgn, hvor du får strålebehandling hver time. Det er muligt at få smertestillende og afslappende medicin i forbindelse med behandlingen.

Efter strålebehandlingen kan du ikke blive gravid, da livmoderen får meget høj stråledosis.

Under strålebehandlingen vil de fleste få en eller flere bivirkninger, fordi bestrålingen også rammer det normale væv. Du kan opleve træthed, diarré, gener fra blæren som ved blærebetændelse eller sarte slimhinder i skeden. Bivirkningerne kommer typisk efter 1-2 ugers strålebehandling og kaldes akutte bivirkninger. De varer 2-3 uger efter endt behandling, hvorefter de langsomt forsvinder.

Efter endt strålebehandling vil der komme arvæv i de organer i bækkenet, der også er blevet ramt af stråler. Det kan medføre senfølger i form af bl.a. vandladnings- og afføringsændringer.

Under forløbet med den udvendige strålebehandling får du desuden kemoterapi med stoffet cisplatin en gang om ugen. Kemoterapien kan give kvalme og træthed, men kvalmen kan forebygges med medicin. Der er også en risiko for at få tinnitus og snurren i hænder og fødder efter kemoterapien. Du bliver fulgt med blodprøver under behandlingen, da kemoterapien kan påvirke nyrerne og knoglemarven.



Jeg har fået udvendige og indvendige strålebehandlinger og kemoterapi, og i dag er jeg kræftfri. Undervejs i mit forløb fokuserede jeg på at leve, som jeg plejer, fordi det var det, der virkede for mig. Jeg prøvede at holde fast i mit arbejde og at se min omgangskreds, men jeg var også god til at række ud efter støtte og praktisk hjælp hos familie og venner. Det hjalp at huske på, at jeg ikke var alene med sygdommen, og det fik jeg hjælp til af KIU og fra Kræftens Bekæmpelse.

Tidligere patient med livmoderhalskræft



I de seneste år er der sket mange positive ting på området livmoderhalskræft. I behandlingen er der sket væsentlige ændringer både operativt og i måden, vi giver strålebehandling på. Det betyder, at vi i dag har gode muligheder for mere effektiv og samtidig mere skånsom behandling af livmoderhalskræft både i de tidlige og senere stadier.

*Professor, ph.d. Pernille Tine Jensen,
Aarhus Universitetshospital*

SIG DET TIL DIN LÆGE, HVIS DU FÅR FØLEFORSTYRRELSER ELLER NEDSAT HØRELSE

Hvis du får snurren i fingrene, skal du tale med lægen om det, da der er en risiko for, at generne kan blive kroniske, hvis du ikke får nedsat dosis af cisplatin eller allerhelst stopper med den. Cisplatin kan også give nedsat hørelse ved nogle toner. Hvis det sker, er det permanent. Det er derfor vigtigt at tale med lægen, hvis du får høregerer under behandlingen.

Behandling af livmoderhalskræft med spredning i stadie II, III og IV

Strålebehandling og kemoterapi på samme tid er den bedste behandling, hvis kræften har spredt sig til vævet ved siden af livmoderhalsen, den nederste del af skeden, andre organer eller til lymfeknuderne.

Alternativ behandling

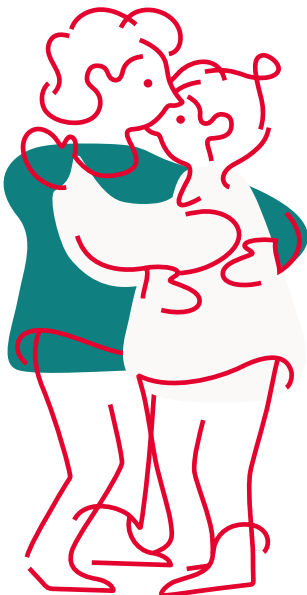
Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for alternativ behandling kan nedsætte eller forstærke virkningen af medicin eller påvirke din krop under behandlingen. Vær derfor forsigtig med at tage alternativ medicin, når du samtidig er i behandling for kræft – og fortæl altid din læge, hvilke former for alternativ behandling du bruger. Du kan læse om kosttilskud og alternativ behandling på www.cancer.dk/alternativ

En ny hverdag

En kræftsygdom påvirker livet og hverdagen for både én selv og familien. Men mange fortæller, at de – når det første chok har lagt sig – får en ny hverdag og oplever at blive bedre til at leve i nuet. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du få råd om bl.a. kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

Der kan ofte gøres noget ved problemer med sexlivet

Både fjernelse af livmoderen og strålebehandling kan give forskellige senfølger, der kan påvirke sexlivet. Som regel kan der gøres noget ved problemerne, og det er derfor vigtigt, at du opsøger hjælp, hvis du og din partner oplever seksuelle problemer. Selvom de øverste centimeter af skeden er fjernet ved operationen, kan skeden ved et aktivt sexliv med tiden føles normal igen. Operationen kan påvirke nogle af de nerver, der styrer orgasme og fugten i skeden. Det retter sig som regel inden for de første 3-6 måneder efter operationen.



Mange får seksuelle problemer efter strålebehandling for livmoderhalskræft. Det kan være tørhed i skeden eller smerter ved samleje. Det kan hjælpe med glidecreme og behandling med østrogenholdige stikpiller til skeden. Hormonholdige stikpiller i skeden øger ikke risiko for tilbagefald.

For at modvirke at skeden bliver kortere efter strålebehandling, anbefales det at bruge en såkaldt hegar og/eller have samleje cirka 2 gange ugentligt. En hegar er en stav, der er lavet af stål, glas eller glasfiber. Du kan få udleveret en hegar på den afdeling, hvor du er blevet behandlet. Hegaren indføres forsigtigt i skeden og mindsker risikoen for, at skedevæggene klæber sammen eller skrumper efter behandlingen. Det er en god idé at anvende glidecreme både ved brug af hegar og under samleje. Læs mere på www.cancer.dk/seksualitet

Strålebehandling fører til tidlig overgangsalder hos yngre kvinder

Strålebehandling stopper æggestokkenes produktion af kvindelige kønshormoner. Derfor vil yngre kvinder gå i tidlig overgangsalder. For mange giver det bl.a. hedeture, som når man naturligt kommer i overgangsalderen. Andre gener kan være tørhed i skeden og nedsat sexlyst. Hvis du ønsker tilskud af det kvindelige kønshormon mod generne og for at forebygge knogleskørhed, kan du efter operationen tale med den læge, der har opereret dig. Kræft i livmoderhalsen bliver ikke påvirket af hormonbehandling.

BED OM EN HENVISNING TIL SEXOLOGISK RÅDGIVNING

Alle afdelinger, der behandler livmoderhalskræft, har mulighed for at henvise til sexologisk rådgivning. Efter man er behandlet for livmoderhalskræft, får mange problemer med sexlivet, og det kan derfor være en god idé under alle omstændigheder at bede om henvisning til rådgivning, når samlivet skal genoptages. De fleste føler sig dog først klar til en sådan rådgivning 3-6 måneder efter, behandlingen er afsluttet.

Hævede ben (lymfødem) efter fjernelse af lymfeknuder i bækkenet eller strålebehandling

Hvis du har fået fjernet lymfeknuder i bækkenet i forbindelse med operation for livmoderhalskræft, kan dine ben hæve i månederne efter operationen. Dette kan blive et kronisk problem. Hævelsen kaldes lymfødem og skyldes, at lymfævæsken fra benene har svært ved at blive ledt væk. Der kan også opstå lymfødem i lyskere regionen og omkring kønslæberne. Risikoen for at få lymfødem er betydelig mindre, hvis du kun har fået fjernet skildvagslymfeknuder sammenlignet med, hvis alle lymfeknuder i bækkenet er fjernet. Lymfødem kan også opstå efter strålebehandling.

Det er vigtigt at være fysisk aktiv og undgå at stå eller sidde stille i for lang tid ad gangen. Hvis du trods dette får gener med hævede ben, bør du via hospitalet blive henvist til fysioterapeuter med særlig viden om forebyggelse og behandling af lymfødem. Behandlingen består af fysioterapi, kompressionsstrømper og hudpleje. Vær opmærksom på, at du gennem din kommune kan søge tilskud til kompressionsstrømper.

Vandladningsproblemer efter operation eller strålebehandling

Har du fået foretaget trakelektomi eller udvidet fjernelse af livmoderen, kan nerverne til blæren være blevet beskadiget, så du efter operationen oplever besvær med at mærke vandladningstrang og med at tømme blæren helt. Det kan være en hjælp at lade vandet i tre omgange med en lille pause imellem. Måske kan et let pres over kønsbenet også hjælpe. Enkelte kvinder må lære at tømme blæren med et kateter. Mange kan dog træne blærefunktionen op igen.

Efter strålebehandling kan du opleve, at du ofte skal tisse, pludselig vandladningstrang, selvom blæren ikke er fyldt, og problemer med at holde på vandet. Disse gener kan dukke op mange år efter endt behandling. De kan i nogle tilfælde behandles med blære-afslappende medicin eller med østrogenholdige stikpiller i skeden.



For mig hjalp det at være åben om min sygdom og vise min familie og venner, at de var vigtige i mit liv. Jeg kan anbefale at gå lange ture med dine nære – man snakker så godt der! Jeg begyndte også at male akvarel for at tænke på noget andet end sygdom. Når jeg vågnede om natten, kunne jeg blive bange, og det var barskt. Det hjalp at gøre dagtiden positiv. Brug tiden på den bedste måde og husk at gøre de ting, som gør dig glad.

Patient med livmoderhalskræft

MOTION MINDSKER TRÆTHEDEN OG ØGER LIVSKVALITETEN

Dyrkede du ikke motion, før du blev syg, kan du roligt gå i gang med det. Motion styrker kroppen og vil også give dig mere energi. Det behøver ikke være hård motion eller i lang tid. En gåtur er også fin.

Mange oplever at føle sig bedre tilpas efter at have rørt sig. Hvis du ikke har overskud til træning, har det stor betydning at tænke bevægelse ind i din dagligdag.

Krop & Kræft er et træningstilbud til kræftpatienter i kemo-terapi, som findes på en lang række hospitaler. Hør lægerne på dit hospital om muligheden for at deltage i Krop & Kræft-træningsprogrammet.

Efter behandlingen har nogle brug for genoptræning, fordi de har fysiske gener. Det er vigtigt, at du får en genoptræningsplan, inden du bliver udskrevet fra hospitalet, for at have ret til genoptræning.



Hyppig, tyndere afføring og blødning fra tarmen efter strålebehandling

Strålebehandling kan i nogle tilfælde medføre, at du får vedvarende problemer i form af diarré eller blødninger fra tarmen. Diarré kan lindres med stoppende midler, og vanskelighed med at holde på afføringen kan behandles med fysioterapi. Blødning fra endetarmen ses typisk 1-1½ år efter, strålebehandlingen er afsluttet. Du kan få behandlet slimhindeblødningerne med formalinpensling i tarmen og blødgørende afføringsmidler.

Gener fra tarmen bør altid undersøges nærmere, da generne kan skyldes andre følgetilstande, der som regel kan behandles med medicin med godt resultat. Det er derfor vigtigt, at du gør opmærksom på eventuelle gener ved opfølgningen efter endt strålebehandling.

Smerter i bækken og lænd efter strålebehandling bør undersøges nærmere

Hvis du får smerter i bækkenet efter afsluttet strålebehandling, bør du blive undersøgt nærmere med en gynækologisk undersøgelse og MR-scanning. Det kan skyldes arvæv, som enkelte gange kan føre til træthedsbrud i bækkenknoglerne. Behandlingen er smertestillende medicin, og der er god mulighed for, at et træthedsbrud heler op, men det tager som regel flere måneder.



Føleforstyrrelser

Nogle får føleforstyrrelser efter kemoterapi med cisplatin. Generne vil som regel aftage i løbet af de første par år, men hos nogle kvinder bliver de varige. Smertestillende medicin kan nogle gange hjælpe. Fortæl din læge om dine føleforstyrrelser, så du evt. kan få behandling. Nogle synes, det hjælper at have handsker på ved opvask og havearbejde og at få fodmassage og fodbad.

Rettigheder

Det kan være rart at kende sine rettigheder som patient eller pårørende. Du kan læse om bl.a. rettigheder i forhold til din behandling, økonomisk hjælp, hjælp i hjemmet, arbejde og pension på www.cancer.dk/rettigheder

Forsikring ved kritisk sygdom

Det er en god ide at undersøge dine forsikringsforhold for, om du er omfattet af dækning ved kritisk sygdom. Mange er bedre dækket, end de tror, gennem deres arbejdsplads, forsikringer, faglige organisation eller bank. Det udbetalte beløb kan i en svær tid give økonomisk frihed og anvendes helt efter dit eget ønske og behov.

OVERVEJER DU AT DELTAGE I FORSØGSBEHANDLING?

Forsøgsbehandling er en vigtig del af arbejdet med at finde nye og bedre behandlinger. Hvis du deltager i forsøgsbehandling, får du en ny type medicin eller ny behandling. På den måde kan lægerne finde ud af, om nye behandlinger virker bedre eller har færre bivirkninger end de nuværende behandlinger. Det giver ny viden og er med til at udvikle bedre kræftbehandlinger i fremtiden. Læs mere og se, om der er en forsøgsbehandling for dig på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside www.cancerforsog.dk



Brug din praktiserende læge

Din egen læge kender dit helbred, din livssituation og familie og kan hjælpe dig, hvis du har behov for at blive henvist til relevante tilbud i kommunen. Din kommune har en række tilbud, som kan støtte dig og dine pårørende under og efter din sygdom. Du kan f.eks. få tilbud om kostvejledning, genoptræning, psykolog og rygeafvænning. Hvis du skulle få brug for hjælp til personlig pleje eller til praktiske opgaver i hjemmet, kan din egen læge også arrangere, at kommunen besøger dig og vurderer dit behov for hjemmehjælp eller hjemmesygeplejerske.

Opfølgning

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning på hospitalet. Opfølgningsforløb kan fortsætte op til fem år efter afsluttet behandling.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. Ved symptomer, der kan give mistanke om tilbagefald af sygdommen, eller hvis du skal undersøges for senfølger, får du foretaget en gynækologisk undersøgelse og eventuelt en PET/CT-scanning.

Hvis du har fået strålebehandling, får du typisk foretaget 1-2 helkropsscanninger i opfølgningsforløbet for at undersøge, om der er tegn på tilbagefald af sygdommen. Ved tilbagefald er der forskellige muligheder for behandling. Behandlingen afhænger af, hvilken behandling du har fået i første omgang.

Lægen vil fortælle dig, hvordan du holder øje med tegn på, at sygdommen er vendt tilbage.

Symptomer på tilbagefald kan være:

- Blødning fra skeden eller blødning ved samleje
- Ændret udflåd fra skeden
- Murrende, vedvarende smerter eller tyngdefornemmelse i nedre del af maven og over lænden
- Nyopstået hævelse af det ene eller begge ben
- Blod i afføring eller besvær med at tisse
- Urin- og/eller afføringsinkontinens
- Nyopstået vejrtrækningsbesvær og tør hoste
- Nyopstået og tiltagende træthed gennem de seneste 14 dage

Kontakt den afdeling, hvor du går til opfølgning, og få fremrykket dit næste besøg, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene. Når du ikke længere går til opfølgning på afdelingen, skal du kontakte din egen læge ved mistanke om tilbagefald.

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet eventuelle bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen. Du kan tale med lægen om, hvordan du bedst får behandlet eventuelle senfølger, og om du har behov for rehabilitering.

Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål til lægen ned hjemmefra. Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene. Det er en god støtte for mange.

Nogle føler tryghed ved opfølgningsbesøgene, andre er nervøse for at få besked om, at noget er galt. For de fleste aftager nervøsiteten og usikkerheden med tiden og i takt med antallet af opfølgningsbesøg, som går godt. Jo længere tid der går efter en helbredende behandling, jo mere falder risikoen for at få tilbagefald.

STATISTIK OVER LIVMODERHALSKRÆFT

På www.cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får livmoderhalskræft, og hvor mange der overlever.

Nogle finder statistik beroligende, fordi det er noget konkret at forholde sig til. Andre synes, statistik er skræmmende og upersonlig.

Det er vigtigt at huske, at statistik er baseret på gennemsnit beregnet ud fra store patientgrupper og ikke nødvendigvis siger noget om din situation.

Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

Patientforening for patienter med livmoderhalskræft

KIU – Kræft I Underlivet – er en landsdækkende forening, som hjælper og støtter kvinder, der har eller har haft kræft i underlivet samt deres pårørende. KIU har også en lukket facebookgruppe for kvinder med livmoderhalskræft, hvor man bl.a. kan stille spørgsmål til en kræftlæge. Læs mere: www.kiuonline.dk og www.facebook.com/KIUPatientforeningen

Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud

Kræftens Bekæmpelse har en række gratis tilbud til alle, der er berørt af kræft.

På Kræftlinjen sidder professionelle rådgivere klar til at støtte dig i at få overblik over din situation og i at finde dine handlemuligheder. De kan også hjælpe dig med at få sat ord på dine bekymringer. Både du og dine pårørende kan ringe. **Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30**

Du kan også besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Kræftrådgivningerne afholder også foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find rådgivningerne her:

www.cancer.dk/raadgivning

Få støtte af en navigator

Hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du har svært ved at overskue de mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb, kan du få tilknyttet en frivillig navigator fra Kræftens Bekæmpelse. Navigatoren kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig igennem sygdomsforløbet. Kontakt den nærmeste kræftrådgivning, hvis du er interesseret i at høre mere om tilbuddet eller læs på www.cancer.dk/navigator

Mød andre i samme situation som dig

Cancerforum er et online forum for kræftpatienter og deres pårørende. Her kan du bl.a. læse indlæg og dele dine tanker og erfaringer med andre, der også har livmoderhalskræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Livmoderhalskræft' på www.cancerforum.dk

Pårørende til en patient med livmoderhalskræft

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd om, hvordan de håndterer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Læs også om, hvad man skal være opmærksom på i et parforhold med alvorlig sygdom, eller hvis der er børn i familien:

www.cancer.dk/paaroerende

App til at koordinere praktiske opgaver

'Sammenholdet' er en gratis app, der hjælper kræftpatienter og deres pårørende med at organisere et netværk, som kan støtte under sygdomsforløbet med f.eks. transport, madlavning og børnepasning. Find appen i App Store eller Google Play.



Brug kameraet på din smartphone til at scanne QR-koden, så du kan læse mere om livmoderhalskræft på www.cancer.dk



Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2022, 1. udgave. **Oplag:** 2.000 ex
Redaktion: Ida Nymand Ammundsen, Sofie Borella Tausen, Marianne Aglund og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med professor, overlæge, ph.d. Pernille T. Jensen og overlæge, ph.d. Lars Fokdal
Principdesign: Nanna Berentzen Østergaard
Design og layout: Sofie Maag Hansen og Nanna Berentzen Østergaard
Illustrationer: Lotte Clevin (side 4 og 8), Sofie Maag Hansen (side 1, 10, 16, 20 og 27) og AM Copenhagen (side 1 og 23)
Tryk: Step Print Power, Papir 150 gr.





Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

Du er velkommen til at bruge os

Kræftlinjen 80 30 10 30

www.cancer.dk

1. udgave
Januar 2022
Varenr: 0029