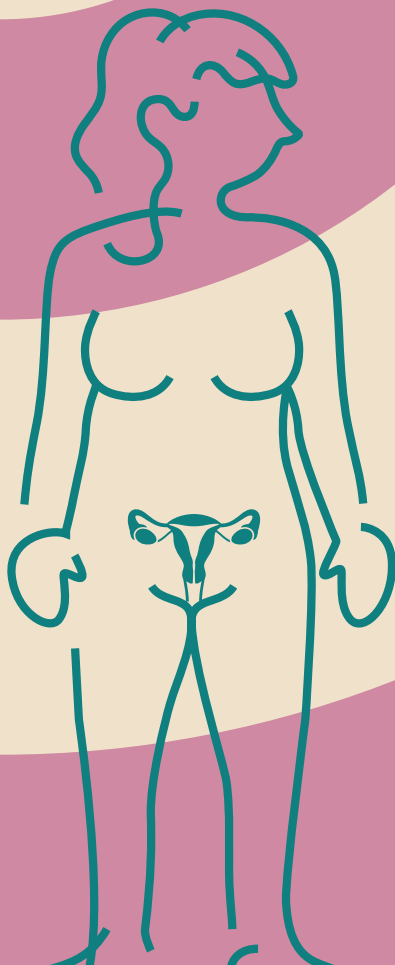


Livmoderkræft





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 hos Kræftlinjen. Det hele er gratis for dig at bruge.

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

Kræftens Bekæmpelse

En pjece til dig, der lige har fået diagnosen livmoderkræft

Her i pjecen får du et overblik over livmoderkræft. Du kan også læse mere om din sygdom på www.cancer.dk/livmoderkræft

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

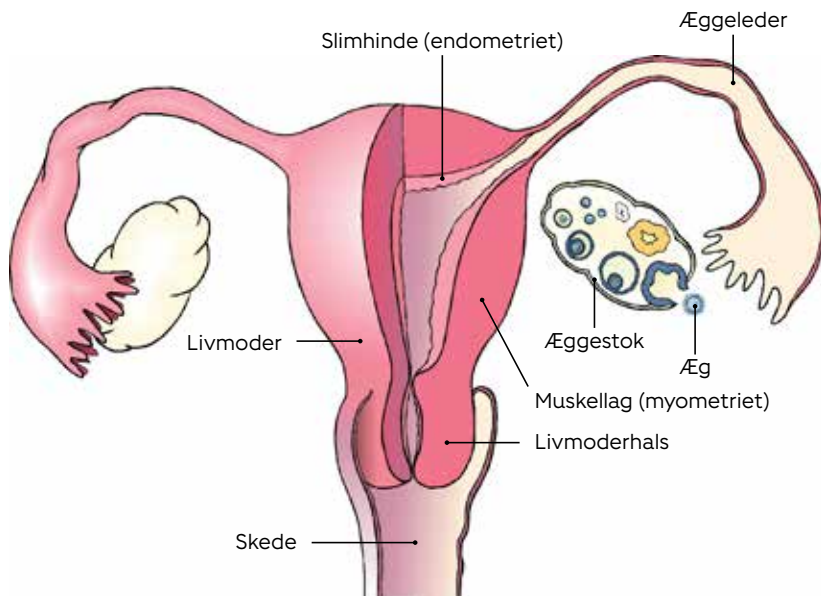
Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene på hospitalet. Det er en god støtte for mange.

GODE RÅD TIL AT HÅNDTERE 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





Pjecen her handler om livmoderkræft, der er opstået i cellerne i slimhinden på indersiden af livmoderen.

Livmoderen er et muskuløst hult organ hos kvinder. Den ligger midt i bækkenet mellem blæren og endetarmen. Den sørger for, at fosteret får mad, når kvinden er gravid, og med sine muskler sørger den for, at barnet bliver født. Yngre kvinder udskiller en del af slimhinden en gang om måneden som menstruation, hvis kvinden ikke er gravid.

SARKOMER I LIVMODEREN ER MEGET SJÆLDNE

Sarkomer i livmoderen opstår i livmoderens muskellæg, og der findes flere forskellige undertyper og er ikke med i denne pige. Du kan læse om sarkomer i livmoderen på www.cancer.dk/sarkomerlivmoder

Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler livmoderkræft i forskellige stadier, alt efter hvor meget sygdommen har spredt sig. Ofte kender lægerne først sygdommens præcise stadie, når al fjernet væv fra operationen er blevet undersøgt i mikroskop. Stadiet inddelingen bruges bl.a. til at vurdere, hvilken yderligere behandling der kan blive brug for.

Behandling af livmoderkræft

Næsten alle kvinder med kræft i livmoderen bliver opereret, fordi kun få har fremskreden sygdom, når de får diagnosen. Selv i disse tilfælde er det nogle gange muligt at fjerne al kræften ved operation. Efter operationen får man nogle gange kemoterapi og sjældent strålebehandling.

Før operation

Før operation bliver du undersøgt med ultralydsscanning, hvor lægen kan måle størrelsen af kræftknuden og undersøge, om sygdommen er vokset dybt ind i livmoderens muskulatur, og om kræften har spredt sig til andre organer. Hvis lægen har mistanke om, at sygdommen har spredt sig, bliver du typisk undersøgt med CT-, PET/CT- eller MR-scanninger.

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.



Det har varieret fra dag til dag, hvad jeg var nervøs for: Hvad vil der ske, hvad med min familie, mit arbejde og økonomi. Ventetid og uvished er noget af det værste. Det er utroligt, hvor meget man kan bekymre sig og forestille sig af skrækscenarier. Men da jeg først var blevet opereret, vidste jeg, hvad jeg var oppe imod. Og så kom kampgejsten hos mig.

Livmoderkræftpatient

Operation af kræft i livmoderen

Når du bliver opereret, får du fjernet livmoderen og begge æggeledere og æggestokke. Som regel er det en almindelig kikkert-operation eller en robotoperation, hvor livmoderen fjernes gennem skeden.

Hvis livmoderen er for stor til at blive fjernet gennem skeden, eller hvis sygdommen har spredt sig uden for livmoderen, må lægen i stedet fjerne livmoderen gennem et snit nederst på maven eller fra kønsbenet op til navlen.

Under operationen vil lægen også vurdere lymfeknuderne, der modtager lymfevæske fra livmoderen. I nogle tilfælde kan det gøres ved at fjerne den første lymfeknude på lymfebanen fra livmoderen (skildvagtslymfeknuden). Andre gange fjerner lægen alle lymfeknuderne i bækkenet og langs den store hovedpulsåre bagerst i bughulen.

Lymfeknuderne bliver sendt til nærmere undersøgelse for at se, om kræften har spredt sig. Hvis kræftcellerne har spredt sig til lymfeknuderne eller andre steder, vil der være behov for, at du får efterbehandling. De fleste behøver dog ikke yderligere behandling efter operationen.

Hvis du på grund af alder eller anden sygdom ikke kan tåle at blive opereret, kan du få tilbudt kemoterapi eller en kombination af kemoterapi og strålebehandling.

EFTER OPERATION FOR LIVMODERKRÆFT MED FJERNELSE AF LIVMODEREN KAN MAN IKKE BLIVE GRAVID

Når æggestokkene og livmoderen er fjernet, går du i overgangsalder og kan ikke blive gravid. De fleste, som bliver opereret for livmoderkræft, er dog ældre kvinder, som allerede er gået i overgangsalderen.

Helt unge kvinder med en mild slags kræft i livmoderen i tidligt stadium kan i særlige tilfælde få fjernet slimhinden i livmoderen, uden at hele livmoderen bliver opereret væk. På den måde kan man bevare muligheden for at blive gravid senere. Behandlingen kræver dog længere tids hormonbehandling og gentagende kikkertundersøgelser af livmoderen. Efter graviditeten vil man så få fjernet livmoderen.

Efter operationen afgør lægen, om mere behandling er nødvendig

Efter operationen bliver det fjernede væv undersøgt i et mikroskop for at se, hvor dybt kræftknoten er vokset ned i livmoderens væg, hvor ondartede celler ser ud, om der er mutation i visse gener, og det bliver undersøgt, om kræften har spredt sig.

På baggrund af disse undersøgelser kan lægen afgøre, om der er behov for, at du får mere behandling. Hvis kræften har spredt sig til lymfeknuderne eller andre steder i kroppen, bliver du tilbudt ekstra behandling efter operationen. I de tidlige stadier af livmoderkræft er der som regel ikke behov for efterbehandling.



I de senere år tyder nye undersøgelser på, at det er muligt at holde kræft i livmoderen med spredning nede ved hjælp af kemoterapi eller behandling med en kombination af kemo- og stråleterapi.

*Overlæge Gitte Ørtoft Lykkegård,
Gynækologisk Klinik, Rigshospitalet*

Kemoterapi ved spredning eller tilbagefald

Hvis livmoderkræften fra starten har spredt sig, eller hvis kræften kommer igen på et senere tidspunkt (tilbagefald), vil du ofte få anbefalet behandling med kemoterapi. Du får ofte flere typer kemoterapi sammen, da det giver en bedre effekt. Du får kemoterapien gennem et drop i en blodåre i armen. Bivirkningerne afhænger af, hvilke typer kemoterapi du får.

Strålebehandling ved spredning eller tilbagefald

Hvis sygdommen kommer igen i toppen af skeden, vil du ofte blive anbefalet en kombination af udvendig- og indvendig strålebehandling. Ved udvendig strålebehandling tager hver behandling kun få minutter og gør ikke ondt. Du kan som regel få strålebehandlingen ambulant, dvs. uden at være indlagt.

Ved indvendig strålebehandling får du strålebehandlingen inde i selve kræftknuden. På den måde kan du få ekstra høj dosis i kræftvævet, og samtidig bliver bivirkningerne mindre i det raske væv.

Mens du er bedøvet, lægger lægen tynde rør gennem skeden ind i kræftknuden i livmoderen. Lægen kobler derefter rørene til en maskine, der fører en stærk radioaktiv kilde ind i rørene.

Du er som regel indlagt, mens du får indvendig strålebehandling. For at beskytte andre skal du ligge alene, men i pauserne mellem behandlingerne kan du blive tilset af personalet eller få korte besøg. Efter et par dages bestråling fjernes rørene igen.

Når rørene er fjernet, indeholder du ikke længere radioaktivt materiale, og du kan igen være sammen med andre mennesker.

Bivirkninger af strålebehandling under eller i månederne efter behandlingen

Når du får strålebehandling af bækkenet, bliver urinblæren og den nederste del af tarmen også ramt. Mange oplever at få hyppig og sviende vandladning, diarré, kvalme og træthed.

Hormonbehandling ved tilbagefald eller hvis anden behandling ikke er mulig

Kræft i livmoderen kan være følsom over for det kvindelige kønshormon østrogen. Det betyder, at kræftknuden vokser, når der er østrogen tilstede. Kræften kan i nogle tilfælde bremses med det andet kvindelige kønshormon progesteron.

For at afgøre om hormonbehandling kan have effekt, kan du få undersøgt, om kræftcellerne har såkaldte hormonreceptorer på overfladen. Hvis kræftcellerne har hormonreceptorer, vil hormonbehandling ofte virke. Hormonbehandling kan ikke fjerne kræften, men kan bremse sygdommens udvikling.

Man kan også få hormonbehandlingen ved tilbagefald, hvor anden behandling ikke har været tilstrækkelig, eller hvis operation, kemoterapi eller strålebehandling ikke er mulig.

Hormonbehandling med progesteron, antiøstrogen eller aromatasehæmmer

Du får hormonbehandling som tabletter, og du kan fortsætte, så længe der er effekt. Hvis behandling med progesteron ikke længere har en effekt, kan du i nogle tilfælde blive tilbudt behandling med antiøstrogen eller såkaldte aromatasehæmmere.

Hormonbehandling kan medføre øget risiko for knogleskørhed. Ved øget risiko for knogleskørhed bør man tage et dagligt tilskud af 800-1.000 mg kalcium i kombination med 20 mikrogram vitamin D.

Lindrende behandling

Hvis du har spredning til andre dele af kroppen, vil målet med behandlingen være at opnå den bedste livskvalitet for dig og lindre eventuelle generende symptomer.

Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for naturmedicin 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 gode råd om bl.a. kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv. Efter behandling for livmoderkræft må de fleste indstille sig på at skulle leve med senfølger efter operation og strålebehandling.

Operation medfører tidlig overgangsalder hos yngre kvinder

Når du har fået fjernet æggestokkene, stopper produktionen af kønshormoner. Derfor vil lægerne hos yngre kvinder forsøge at undgå at fjerne æggestokkene. Det er kun muligt i visse tilfælde og ved tidligt stadie. Hvis det er nødvendigt at fjerne æggestokkene går du 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.

Behandling med østrogen-tabletter kan hjælpe, men frarådes som regel kvinder, som har haft livmoderkræft, da risikoen for tilbagefald kan øges, hvis du indtager østrogen. Der findes også vaginalcreme eller stikpiller med østrogen til indføring i skeden.



Det hjalp mig at skrive med andre kvinder med livmoderkræft, fordi de forstod mine frustrationer. Min familie ville selvfølgelig gerne forstå og hjælpe mig, men dér her kvinder ved, hvad det vil sige at skulle bearbejde og forholde sig til livmoderkræft hver dag.

Livmoderkræftpatient

Hævede ben (lymfødem)

Mange får ved operationen fjernet lymfeknuder i bughulen eller i lysken. Det kan give hævelse af dine ben og hævelse over kønsbenet og nederste del af mave. Risikoen er større, hvis du også får strålebehandling. Det kaldes lymfødem og skyldes, at lymfevæsken har svært ved at blive ledt væk, så der kommer hævelser på grund af ophobet lymfevæske. Det er vigtigt, at du er fysisk aktiv og undgår at stå eller sidde stille i for lang tid ad gangen.

Hvis du får fornemmelse af hævelse, stramning eller tyngde i benene, kan du fra hospitalet blive henvist til en fysioterapeut med speciale i lymfødem. Jo før du kommer i behandling, jo bedre kan man holde lymfødemet nede. Behandlingen er fysioterapi, kompressionsstrømper og hudpleje. Vær opmærksom på, at du gennem din kommune kan søge tilskud til kompressionsstrømper.

Undgå forstoppelse hvis du oplever mavesmerter

Enkelte kvinder kan efter en operation af livmoderkræft udvikle arvæv mellem tarmene, som kan give generende mavesmerter. Det er vigtigt at undgå forstoppelse ved at drikke rigeligt vand og spise fiberrigt.

Svært ved at holde på vandet efter strålebehandling

Hvis du har fået strålebehandling, kan blæren blive mere stiv, så du kan få svært ved at holde på vandet. Det kan hjælpe at drikke rigeligt, tisse på faste tidspunkter og lære øvelser til at træne blærefunktionen hos en uro-fysioterapeut. For at have ret til genoptræning er det vigtigt at få en genoptræningsplan, inden du bliver udskrevet fra hospitalet.



MOTION MINDSKER TRÆTHEDEN OG ØGER LIVSKVALITETEN

Motionerede du ikke, før du blev syg, kan du roligt gå i gang med det, efter du er kommet dig over operationen. 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.

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.



Diarré og blødning fra tarmen efter strålebehandling

Få kvinder bliver efter strålebehandling ved med at have hyppige tynde afføringer og eventuelt blødninger fra tarmen. Det kan hjælpe at få kostvejledning hos en diætist, og diarréen kan lindres med stoppende midler. Har du blødning og smerter fra tarmen, kan det behandles med blødgørende afføringsmidler og med binyrebarkhormon. Tal med din læge om det.

Undgå at skedens slimhinder vokser sammen efter strålebehandling

Efter strålebehandling kan skedens slimhinder vokse sammen, så skeden bliver kortere og mere snæver. Det skyldes arvæv, som du bedst kan forhindre ved at have samleje en til to gange om ugen. Et alternativ er, at du kan få udleveret en stav på hospitalsafdelingen, som du skal føre ind i skeden. Hospitalet kan informere om, hvordan og hvor længe du bør anvende staven.

Manglende sexlyst

På mange hospitalsafdelinger kan du efter operation for livmoderkræft blive tilbudt samtale med en sexolog. Hvis du tager imod tilbuddet, kan det være en god idé, at din eventuelle partner også deltager i samtalen. Det kræver åbenhed og tålmodighed at gå i gang med sex efter operationen, men med tiden lykkes det for de fleste at få et velfungerende sexliv. Læs mere på

www.cancer.dk/seksualitet

Føleforstyrrelser efter kemoterapi

Nogle får følelsesløshed, prikken eller stikkende smerter i hænder og fødder efter kemoterapi. 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

Når man rammes af kræftsygdom, er det en god idé at undersøge sine forsikringsforhold for, om man 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 den enkeltes eget ønske og behov.

Statistik

På cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får livmoderkræft, 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 siger alt om dig. Den enkeltes risiko for at få kræft kan afvige meget fra gennemsnittet, lige som det er forskelligt, hvor længe hver enkelt overlever sin kræftsygdom.

Opfølgning

Efter du er behandlet for kræft i livmoderen, bliver du tilbudt at gå til opfølgning. Det er den hospitalsafdeling (gynækologisk afdeling eller kræftafdelingen), der har afsluttet din behandling, som har ansvaret for at give dig en opfølgningsplan. For mange er der kun behov for et enkelt opfølgningsbesøg ca. 3 måneder efter operationen. Andre kan have behov for opfølgning hver 3. til 6. måned i op til 3-5 år efter behandlingen.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. Lægen vil måske lave en gynækologisk undersøgelse. I nogle tilfælde bliver du scannet, for at lægen kan bedømme, om situationen er uændret, eller sygdommen breder sig.

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

- Blødning/udflåd fra skeden
- Nyopstået hævelse af det ene eller begge ben
- Vedvarende smerter
- Oppustet mave (en fornemmelse af at være fyldt op)
- Øget maveomfang
- Nyopståede ændringer i afføringsmønstret, ofte forstoppelse
- Uforklarlig vægtændring
- Vejrtrækningsbesvær
- Nyopstået træthed

Langt den hyppigste form for tilbagefald efter behandling for livmoderkræft er tilbagefald i toppen af skeden. Det viser sig næsten altid ved blødning fra skeden og kan som regel behandles med operation eller strålebehandling.

Kontakt den afdeling, hvor du går til opfølgning, og få fremrykket dit næste besøg, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene.

Det er imidlertid sjældent, at sygdommen kommer igen, da livmoderkræft i langt de fleste tilfælde bliver opdaget i et tidligt stadie, hvor behandlingen er mest effektiv. Både tilbagefald og senfølger kan dog opstå mange år efter, at behandlingen er afsluttet.

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet 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 opfølgingsbesøgene, 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 opfølgingsbesøg, som går godt.

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 får 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.

Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på

80 30 10 30



Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

Patientforening for kvinder med livmoderkræft

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 livmoderkræft, hvor man bl.a. kan stille spørgsmål til en kræftlæge. Læs mere: www.kiuonline.dk



Kræftens Bekæmpelse 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 rådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Rådgivningerne 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 livmoderkræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Livmoderkræft' på www.cancerforum.dk

Pårørende til en patient med livmoderkræft

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd til, hvordan man klarer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Her kan I også læse 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 børnepassning. Find appen i App Store eller Google Play.



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





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

Juni 2021,
1. udgave
Varenr: 0030