

# Blærekræft





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 kræftrådgivning på  
[www.cancer.dk/kraeftraadgivninger](http://www.cancer.dk/kraeftraadgivninger)

**Kræftens Bekæmpelse**

## Denne pjece er til dig, der lige har fået diagnosen blærekræft

Her i pjecen får du et overblik over blærekræft.

Du kan læse mere om din sygdom på [www.cancer.dk/blaerekraeft](http://www.cancer.dk/blaerekraeft)

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

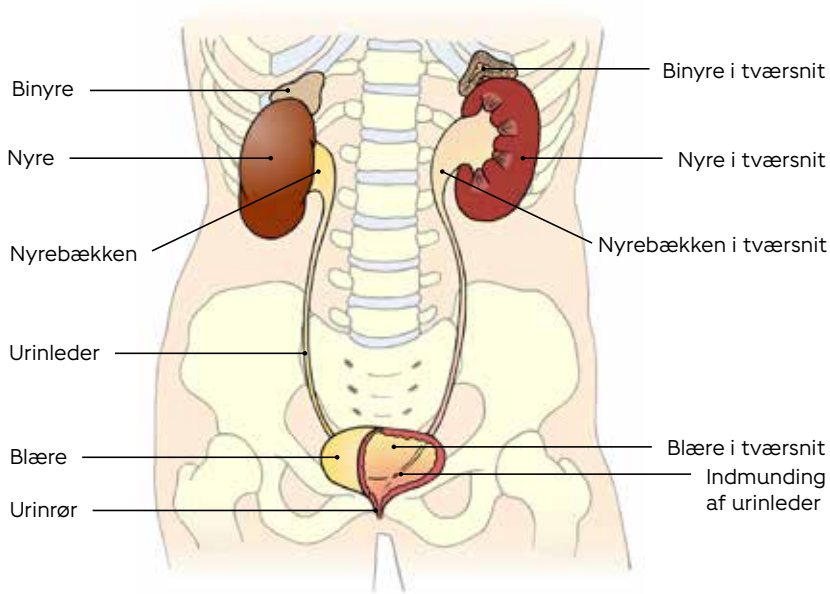
Der kan pludselig være mange ubesvarede spørgsmål: Klarer jeg mig igennem sygdommen, overlever jeg? Hvordan har jeg det under og efter behandlingen? Hvem skal vide, at jeg er syg? Hvordan fortæller jeg det? Hvordan påvirker behandlingsforløbet mit arbejde og min økonomi, og hvad med det praktiske derhjemme?

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](http://www.cancer.dk/ligefaaetkraeft)



## Om blæren

Blæren er et hult organ, der kan minde om en lille ballon med væske i. Den ligger nede i bækkenet, hvor den opsamler urinen. Urinen dannes i nyrerne og bliver derefter ført ned i blæren gennem to rør kaldet urinlederne.



*Her kan du se, hvor blæren er i kroppen, og hvordan den er forbundet med nyrerne.*

### POLYPPER ER IKKE KRÆFT

Celler i blærens slimhinde kan vokse og danne polypper. De er som regel godartede og er ikke kræft. Men polypperne kan indeholde celleforandringer, som kan blive til kræft.

## Forskellige stadier af sygdommen

Blærekræft bliver inddelt i forskellige stadier alt efter, hvor meget sygdommen har bredt sig. Læger bruger stadietinddelingen til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Det er nødvendigt at vide, om kræften er begrænset til blæren, eller om den har spredt sig for at afgøre, hvilke behandlingsmuligheder der er. Din alder og dit helbred har også betydning.

## Behandling af blærekræft

Kræft i blæren kan behandles på flere måder.

### **Kikkertoperation ved mindre kræftknuder i blæren**

Hvis du har en lille kræftknude i blærens slimhinde, der ikke er vokset ind i blæremusklen, kan du som regel få den fjernet ved en kikkertoperation i fuld bedøvelse. I nogle tilfælde kan lægen fjerne hele knuden. Ved kikkertoperationen kan lægen også tage vævsprøver af andre områder i blæren. I nogle tilfælde skal du undersøges med kikkert igen efter nogle uger for at sikre, at al kræft i blæren er fjernet.

### Blæreskylning efter kikkertoperationen

Lægen vurderer nogle gange, at nye blærepolyper eller overfladisk kræft kan komme igen efter kikkertoperationen. Så kan du få en behandling, hvor blæren bliver skyllet med kemoterapi eller BCG-vaccine.

Ved blæreskylning får du lagt et blødt plastikrør op gennem urinrøret, så medicinen kan blive sprøjtet op i blæren. Væsken skal blive i blæren i en til to timer, og bagefter tisser du væsken ud.

### Om blæreskylning med kemoterapi

Normalt er der ikke alvorlige bivirkninger ved at få skyllet blæren med kemoterapi. Kemoterapien virker kun i blæren og rammer ikke resten af kroppen. Du kan få skylning med kemoterapi i forbindelse med kikkertoperationen eller i forløbet efter operationen.



*Da jeg fik diagnosen blærekræft, blev jeg bange. Heldigvis kom jeg til at tale med andre blærekræftpatienter, som fortalte mig om operationen og forløbet. Det beroligede mig at snakke med dem. Mit råd til alle er at være åben om sygdommen – tal med andre om dine tanker og dine udfordringer.*

*Blærekræftpatient*

### Om blæreskylning med BCG-vaccine

BCG-vaccine kan nedsætte risikoen for, at der dannes nye polyper, og at celleforandringer forværres. Du får typisk seks ugentlige behandlinger med BCG, og herefter bliver blæren undersøgt igen.

Skylning med BCG-vaccine kan have bivirkninger, der ligner symptomer på blærebetændelse. Hvis du får mange gener, kan lægen prøve at forebygge dem med medicin.

Hvis skylning med BCG ikke virker, vil du i nogle tilfælde få tilbudt at få fjernet blæren.

### **Operation med fjernelse af blæren ved større kræftkuder**

Det kan være nødvendigt at få fjernet hele blæren ved en operation, hvis du har en kræftknode, der er vokset ind i blærens muskelvæg eller er tæt derpå. Når hele blæren bliver fjernet, nedsættes risikoen for tilbagefald.

Operationen er som regel en såkaldt robotoperation, der er en skånsom måde at operere på. Det er en stor operation at få fjernet blæren, og du vil bl.a. skulle vænne dig til en ny måde at lade vandet på, og operationen giver risiko for forskellige senfølger. Lægen vil informere dig grundigt inden operationen.

Udover selve blæren får du også fjernet lymfeknuder og de nærliggende organer i underlivet. Lymfeknuderne bliver derefter undersøgt for kræftceller i mikroskop. Resultatet er med til at bestemme sygdommens stadie.

Hvis din kræftknode er vokset ud i blærens muskel, vil du få tilbudt kemoterapi før operationen, hvis du kan tåle det.

Det er vigtigt, at du inden operationen informerer personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

## Ny måde at komme af med urinen efter fjernelse af blæren

Hvis du får fjernet blæren, er du nødt til at komme af med urinen på en ny måde ved at få en ny form for blære. Sammen med lægen kan du diskutere fordele og ulemper ved de forskellige metoder. Hvilken type du kan få afhænger bl.a. af, hvor i blæren kræften sidder, din alder og dit helbred, og om du evt. selv vil tømme en ny blære med et kateter. Uanset hvad du vælger, vil du, inden du bliver udskrevet, blive oplært i, hvordan du tømmer din nye blære.

Der findes tre forskellige metoder til at komme af med urinen:

- **Urostomi**

Ved en urostomi får du lavet et afløb for urinen af et stykke tyndtarm. Urinen føres ud på siden af maven og tømmes ud i en stomipose. Posen har ventil, så du kan tømme den ud i toilettet. Posen skal minimum skiftes et par gange om ugen.

- **Tarmblære**

Hvis dit urinrør er rask, kan du i nogle tilfælde få ført urinen ned i en ny blære lavet af et stykke tarm og så tømme blæren gennem urinrøret. Man kan ikke mærke, hvornår den nye blære er fuld. Derfor skal du lære at tømme blæren cirka hver 3. time hele døgnet. Det gør du ved at trykke og presse urinen ud.

- **Tarmblære med stomi**

Dette er en løsning, hvis det ikke er muligt at bruge dit urinrør til at lede urinen væk, og du ikke ønsker en stomipose. I stedet kan du få syet et stykke tarm fast til tarmblæren. Gennem tarmstykket bliver urinen ført ud gennem en åbning i huden (en stomi). Du tømmer blæren ved at føre et tyndt plastikrør ind gennem stomien og lade urinen løbe ned i toilettet. Du skal tømme tarmblæren hver 4.-6. time døgnet rundt.





***I de senere år er der kommet flere behandlingsmuligheder til blærekræft. Der er både kommet kombinationer af kemoterapi og strålebehandling, som kan helbrede kræften, men også nye medicinske behandlinger, som kan udskyde forværring af sygdommen i lange perioder.***

*Overlæge, dr.med. Lisa Sengeløv, Afdeling for Kræftbehandling, Herlev Hospital*

## **Strålebehandling af blærekræft**

Du kan få tilbudt strålebehandling, hvis operation i dit tilfælde er forbundet med en større risiko pga. dit øvrige helbred, eller hvis du ikke ønsker at få fjernet blæren. Du kan kun tilbydes helbredende strålebehandling af blæren, hvis kræften ikke har bredt sig, og du har et rimeligt godt generelt helbred.

### Sådan foregår strålebehandling af blæren

Lægen kan ud fra scanning af bækkenet planlægge præcis, hvor strålerne skal ramme. Målet er at give kræftknuden i blæren en stor stråledosis, men samtidig skåne det normale væv i området mest muligt.

I nogle tilfælde får du kemoterapi før eller samtidig med strålebehandlingen. De fleste kan, i hvert fald i starten, leve som de plejer, mens strålebehandlingen står på.

### Bivirkninger ved strålebehandling af blæren

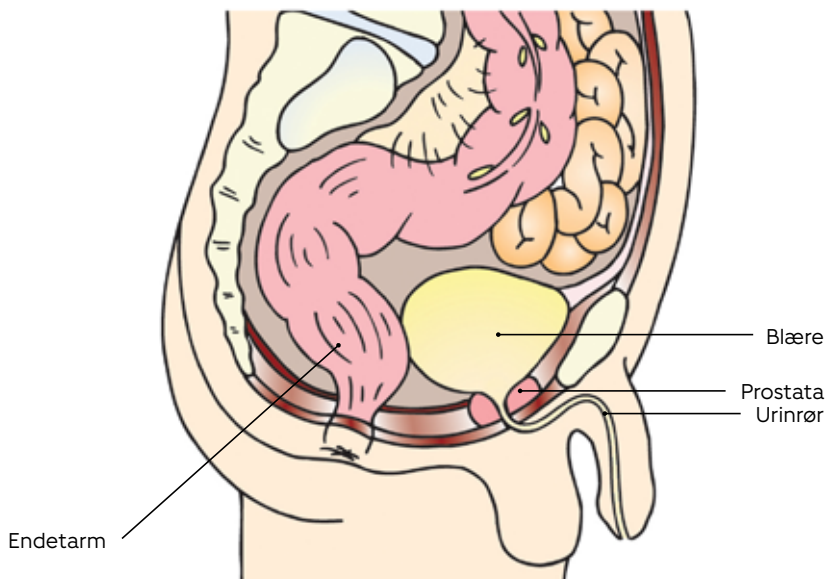
Bivirkninger opstår en til to uger inde i strålebehandlingen og aftager typisk igen to til fire uger efter, at behandlingen er afsluttet. Bivirkningerne kan behandles med medicin. Det er almindeligt at få svie ved vandladning, hyppig vandladning og smerter i blæren.

Det kan ikke undgås, at strålebehandlingen også rammer tarmen, der ligger lige ved blæren. Derfor kan du også få besvær med at holde på afføringen, diarré, kvalme og irritation i endetarmen.

Det er almindeligt at føle sig mere og mere træt, efterhånden som behandlingen skrider frem. Men trætheden aftager i de fleste tilfælde gradvist efter behandlingen.

## GODT AT VIDE FØR OPERATION

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.



*Strålebehandlingen rammer også tarmen, da den ligger lige bag blæren. Det kan give diarré og problemer med at holde på afføringen.*

## Behandling ved spredning af sygdommen

Du kan få behandling med kemoterapi eller immunterapi, hvis kræften har spredt sig uden for blæren. Som regel fungerer behandlingen som en lindrende eller livsforlængende behandling, men hos en mindre gruppe patienter virker kemoterapien så godt, at sygdommen ikke kommer igen.

Om du bliver tilbudt kemoterapi eller immunterapi afhænger af din tidligere behandling, dit sygdomsforløb, og om du har normal nyrefunktion. Man vil ofte hverken kunne tåle kemoterapi eller immunterapi, hvis man er svækket af sygdom eller alder.

Før og under behandlingen får du en kikkertundersøgelse af blæren (med mindre blæren er fjernet) og en CT-scanning af lunger og bughule. På den måde kan lægen kontrollere, om sygdommen bliver mindre i takt med behandlingen.

Ofte får du en kombination af to typer kemoterapi. Man er som regel ret påvirket af behandlingen i den første uge efter, at man har fået kemoterapi. Men resten af tiden vil nogle kunne leve næsten, som de plejer.

Du kan få immunterapi, hvis du ikke kan tåle kemoterapi, eller hvis sygdommen er blevet værre under eller efter kemoterapi. Hvis behandlingen virker godt, kan du fortsætte behandlingen i op til flere år.

### LINDRENDE STRÅLEBEHANDLING

Du kan få lindrende strålebehandling for at stoppe blødning eller lindre smerter og andre symptomer fra blæren. Strålebehandling kan også være smertestillende, hvis kræften har spredt sig til knoglerne eller trykker på en nerve. Bivirkningerne ved lindrende strålebehandling er som regel milde og forbigående.

## Undersøgelser i behandlingsforløbet

Undervejs i dit behandlingsforløb kan du blive undersøgt med:

- **Kikkertundersøgelse af blæren i lokalbedøvelse**  
Kikkerten er en tynd og bøjelig slange med lys, der føres gennem urinrøret til blæren. Selve undersøgelsen varer 3-5 minutter og kan være let ubehagelig.
- **Vævsprøvetagning i fuld bedøvelse**  
Hvis kikkertundersøgelsen viser, at du har en polyp eller knude i blæren, får du den fjernet eller får taget en vævsprøve fra knuden ved en kikkertoperation i fuld bedøvelse. Det fjernede væv bliver undersøgt i mikroskop, så lægen kan se, om det er en godartet polyp eller kræft.
- **CT-scanning af blæren, nyrerne og urinlederne**  
En CT-scanning (CT-urografi) kan vise, om sygdommen udvikler sig. Den kan også bruges til at undersøge nyrebækkenet og urinlederne for polypper og nyrerne for tumorer.
- **PET/CT-scanning med undersøgelse for spredning**  
Hvis der er risiko for, at kræften har spredt sig til andre organer, får du undersøgt bryst- og bughule med en PET/CT-scanning.

## Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger naturmedicin 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](http://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.

Hvis du ikke får fjernet blæren, kan du som regel fortsat leve, som du plejer. Hvis du har fået fjernet blæren eller har fået strålebehandling, kan du få kroniske gener efter behandlingen. Mange af problemerne kan løses helt eller delvist.

### **Senfølger efter fjernelse af blæren**

Omkring 20-25 pct. af alle, der får fjernet blæren, får senfølger. De kan opstå mange måneder efter operationen. De mest almindelige senfølger er urinvejsinfektion eller sten i urinvejene. Du kan også få tyndere afføring, fordi du har fået fjernet et stykke tarm. Dette kan blive bedre med tiden, og ellers kan du få medicin, som hjælper.

### **Risiko for hævede ben efter operation**

Når du har fået fjernet lymfeknuderne rundt om blæren, er der risiko for at udvikle hævede ben. Hævelsen kaldes lymfødem, som kan opstå, hvis lymfevæsken ikke kan ledes væk.

Behandlingen er fysioterapi, kompressionsstrømper og hudpleje. Det er vigtigt at være opmærksom på tidlige tegn på hævelse, så du kan starte behandling.



## MOTION MINDSKER TRÆTHEDEN OG ØGER LIVSKVALITETEN

Du kan styrke din krop under og efter kræftbehandling ved at have fokus på en sund livsstil.

Det er en god idé at være fysisk aktiv 30 minutter hver dag. Det kan måske virke uoverskueligt, men mange oplever at føle sig bedre tilpas efter at have rørt sig. 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.

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



“

*Jeg var indlagt i syv dage efter operationen, og siden da har jeg ikke haft problemer. Jeg kan gå, løbe, cykle og svømme. Da jeg først fik posen på, vænnede jeg mig hurtigt til det. En fra kommunen hjalp mig med at skifte posen to gange, og siden da har jeg gjort det selv uden problemer.*

*Blærekraftpatient*



## **Det påvirker din seksualitet at få fjernet blæren**

Det påvirker ikke evnen til at få orgasme at få fjernet blæren.

Det gælder både for mænd og kvinder.

Mænd får ved operationen også fjernet prostata, fordi blærekræften ellers kan komme tilbage i prostata. Uden prostata får man ikke sædafgang, så du vil få tørre orgasmer.

Mænd kan efter operationen ikke længere få rejsning, fordi operationen beskadiger de nerver, der aktiverer rejsningen. Der findes forskellige typer behandling med potensstimulerende medicin, medicin sprøjtet direkte ind i penis, eller du kan få indopereret en penisprotese.

Kvinder kan få smerter ved samleje, da skeden er mindre end før operationen. Skeden kan udvides igen, når du er seksuelt aktiv, og du kan afhjælpe tørhed i skeden med glidecreme.

## **Ny hverdag ved urostomi**

Du kan leve et normalt liv med en urostomi og foretage dig stort set alt, hvad du tidligere har gjort. Nogle får hudproblemer omkring stomien. Enkelte får brok eller en forsnævring ved selve stomien. Det kan behandles med operation.

## **Ny hverdag ved tarmlære**

En tarmlære kan i nogle tilfælde være vanskelig at tømme helt. Det kan være nødvendigt, du selv tømmer blæren ved at føre et tyndt plastkrør (kateter) gennem urinrøret op i tarmlæren. Hvis du får problemer med at komme af med vandet, skal du søge læge.

Andre senfølger kan være mangel på B-12 vitamin, hvis tarmstykket, der optager B-12 vitamin, er brugt til at konstruere den nye tarmlære. Behandlingen er indsprøjtninger med B-12 vitamin.

Nogle har besvær med at holde på vandet, specielt om natten. Du kan afhjælpe generne med bækkenbundstræning. Nogle bruger bind og bleer. Vær opmærksom på, at der kan være mulighed for at få hjælp i din kommune, hvis du har brug for bleer og trusseindlæg.

## **Ny hverdag ved tarmlære med stomi**

De mest almindelige bivirkninger er forsnævninger omkring stomien og blæresten. Behandlingen er operation. Du kan også få problemer med at tømme tarmlæren helt og med at holde på vandet. Nogle bruger bind og bleer.

## **Senfølger efter kemoterapi**

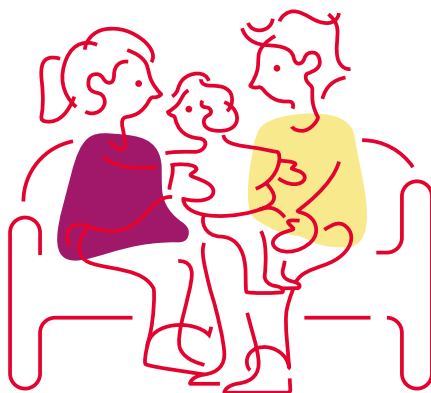
Behandling med stofferne cisplatin eller gemcitabin kan i nogle tilfælde påvirke føleenerverne, hørelsen og nyrefunktionen. Tal med din læge om, hvad der er den bedste løsning i dit tilfælde.

## **Senfølger efter strålebehandling af blæren**

Nogle få får kroniske gener fra tarmen med hyppig eller tynd afføring og besvær med at holde på afføringen. Der kan komme blod fra endetarmen eller i afføringen. Det skyldes ofte strålebehandling, men skal altid undersøges nærmere af en læge.

Du kan også få hyppigere vandladning, svie ved vandladning eller få svært ved at holde på vandet. Der kan komme blod i urinen efter strålebehandlingen, men årsagen skal altid undersøges nærmere.

Hos mænd er der desuden risiko for at få rejsningsproblemer efter strålebehandlingen. Behandlingen kan være potensstimulerende medicin eller et stof, som føres op i urinrøret eller bliver sprøjtet direkte ind i penis.



### EVNEN TIL AT FÅ BØRN KAN PÅVIRKES

Da kvinder ved operationen også får fjernet livmoder, æggeledere og æggestokke, mister de evnen til at få børn. Både mænd og kvinder kan efter strålebehandling af blæren miste evnen til at få børn. Tal med din læge inden strålebehandlingen, hvis du gerne vil bevare muligheden for at få børn efter behandlingen.

## 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.



## 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](http://www.cancer.dk/rettigheder)

## Statistik over kræft i blæren

På cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får blærekræft, 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.

### FORSIKRING VED KRITISK SYGDOM

Når man rammes af en 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.

## Opfølgning efter blærekræft

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning på hospitalet i en periode bagefter.

Til opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. Ved mistanke om tilbagefald kan du blive undersøgt med scanning eller en kikkertundersøgelse af blæren.

Risikoen for tilbagefald er størst i løbet af de første år efter afsluttet behandling. Det vil sige, at jo flere år der går uden tegn på tilbagefald, jo mindre er risikoen for, at sygdommen kommer igen.

Lægen vil fortælle dig, hvordan du holder øje med tegn på, at sygdommen er vendt tilbage. Hvis sygdommen vender tilbage, er det nemlig vigtigt at få behandling igen så hurtigt som muligt.

Symptomer på at blærekræften er kommet igen kan være:

- Blod i urinen
- Symptomer på urinvejsinfektioner uden at der er bakterier i urinen
- Ved mere fremskreden sygdom kan man få knoglesmerter, åndenød, hoste, kvalme eller vægttab uden grund

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

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.

## **Behandling af tilbagefald af polypper og overfladiske kræftknuder i blæren**

Cirka 30-50 pct. af alle patienter får et tilbagefald i løbet af de første to år efter, at de har fået fjernet en eller flere polypper eller knuder i blæren ved en kikkertoperation. De nye knuder bliver som regel opdaget ved de rutinemæssige kikkertundersøgelser.

Får du nye polypper i blæren, bliver du opereret på ny. Du får polyperne fjernet ved en kikkertoperation. Bagefter vil du muligvis få supplerende behandling med blæreskylning.

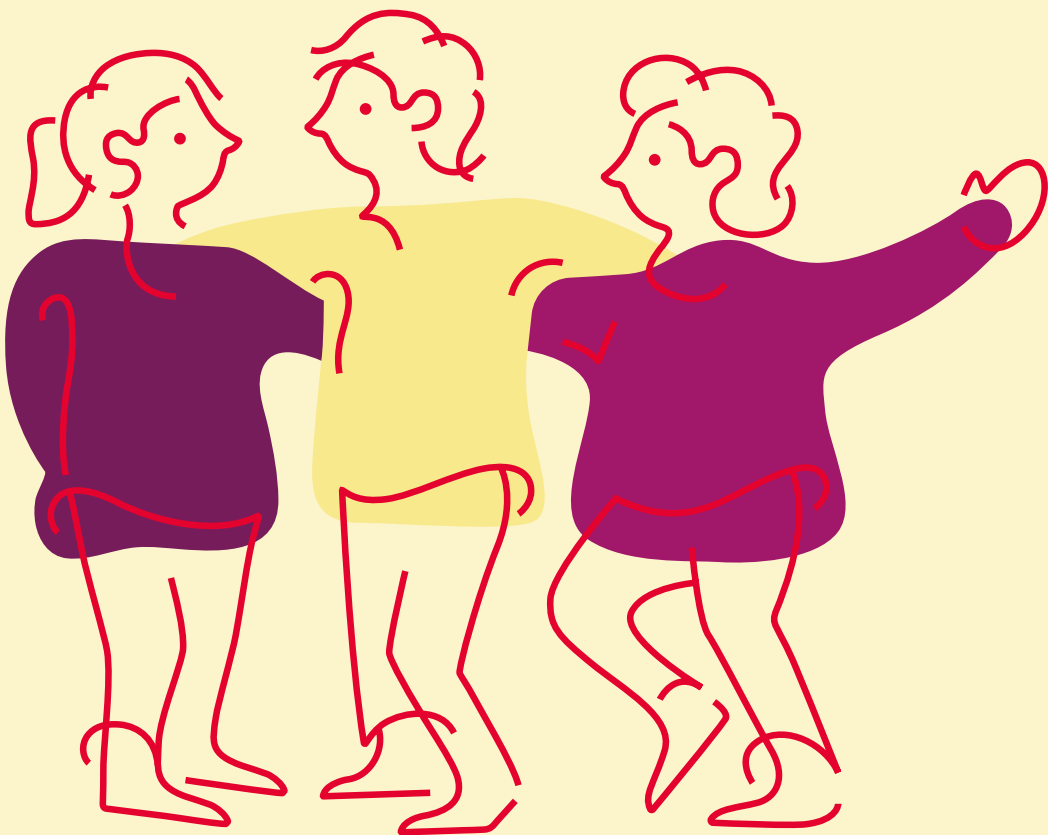
Hvis du får tilbagefald med en lidt større kræftknude, er det ofte nødvendigt at få fjernet blæren helt.

## **Behandling af tilbagefald efter fjernelse af blæren, kemoterapi eller stråling**

Tilbagefald af blærekræft kan sjældent helbredes, hvis det sker, efter du har fået fjernet blæren eller har fået kemoterapi. Afhængig af forholdene kan du få forskellige behandlinger af tilbagefaldet. Ved tilbagefald efter strålebehandling kan du i nogle tilfælde få fjernet blæren ved en operation.

Spørgsmål?

Ring til Kræftlinjen på  
**80 30 10 30**





## Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:



### Patientforening for blærekraft

I Blærekraftforeningen kan du udveksle erfaringer eller oplevelser med blærekraft og polypper sammen med andre kræftpatienter og pårørende. Du kan også dele viden og erfaringer ved at melde dig ind i Facebookgruppen 'Blærekraft i Danmark', og du kan ringe og tale med patienter, som allerede har været igennem det forløb, du skal igennem. Blærekraftforeningen afholder også møder rundt om i landet: [www.blaekreftforeningen.dk](http://www.blaekreftforeningen.dk)

### 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 rådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Kræftrådgivningerne afholder desuden foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find rådgivningerne her:

**[www.cancer.dk/raadgivning](http://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](http://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 blærekræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Blærekræft' på [www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)

## Pårørende til en patient med blærekræft

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](http://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 blærekræft på [www.cancer.dk](http://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](http://www.cancer.dk)**

Juni 2021,  
1. udgave  
Varenr: 0034