

Kræft i mundhulen og tungen





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 kræft i munden

Her i pjecen får du et overblik over kræft i mundhulen. Du kan læse mere om din sygdom på www.cancer.dk/mundhulekraeft-tungekraeft Kræft i munden hører under kategorien 'hoved-halskræft'. Derfor kan du nogle gange finde informationer om kræft i munden under betegnelsen 'hoved-halskræft'.

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



Der findes forskellige typer kræft i mundhulen

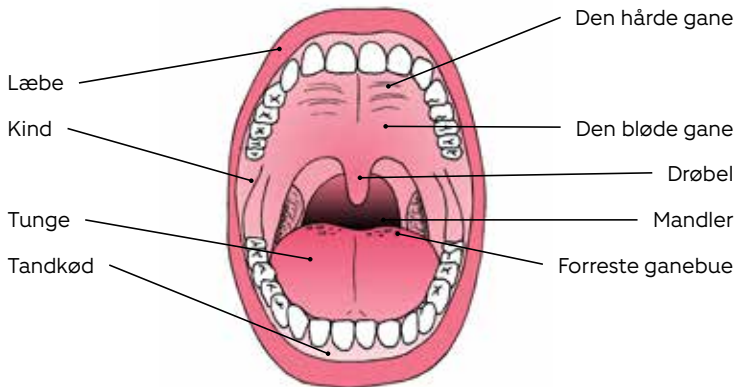
De fleste tilfælde af mundhulekræft opstår i mundslimhinden. Denne form for kræft hedder pladecellekræft. Denne pjece handler om pladecellekræft i mundhulen.

I sjældnere tilfælde kan kræft i mundhulen opstå i en spytkirtel eller i et modermærke på slimhinden. Det kan også være et lymfom (lymfekræft) eller et sarkom (bindevævskræft). Disse typer kræft kan du læse om på www.cancer.dk

Kræft i mundhulen kan opstå i selve mundhulen, tungen eller på læbernes inderside

Mundhulen består af:

- Kindernes og læbernes inderside
- Tandkødet og gummerne
- Den hårde gane
- Tungen
- Den del af mundhulen, som ligger under tungen



Mundhulen slutter bagtil ved de forreste ganebue og den bløde gane, der ligger foran mandlerne. Mundhulen er beklædt med en slimhinde, som holdes fugtig af spyttet.

Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler mundhulekræft i forskellige stadier, alt efter hvor meget sygdommen har spredt sig. Stadietinddelingen bruges til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Lægerne finder derfor først ud af, hvilket stadium din sygdom er i, lige inden din behandling bliver planlagt.

Behandling af kræft i munden

Inden du skal i behandling, er det en god idé, at du spiser fed og proteinholdig mad, f.eks. bøffer med sovs og desserter med flødeskum. På den måde har du noget at stå imod med, da behandlingen i en periode kan gøre det svært at spise.

Hvis du har mundhulekræft i et tidligt stadium, kan du blive behandlet med operation eller eventuelt strålebehandling, hvis operation ikke er mulig. Hvis kræften er i et mere fremskredent stadium, vil du blive behandlet med operation og efterfølgende strålebehandling.

Undersøgelse for spredning til lymfeknuderne på halsen før operation

Inden operationen får du foretaget en scanning af halsen. Hvis scanningen viser tegn på spredning til lymfeknuderne, får du taget en celleprøve, der bliver undersøgt i et mikroskop. Hvis der er kræftceller i lymfeknuderne, får du fjernet lymfeknuderne ved operationen.



Det var voldsomt at få at vide, jeg havde kræft i munden. Men det hjalp mig at få klarhed over, hvad jeg skulle igennem. Bare det at vide at der nu var lagt en god plan for det videre forløb – det var positivt, og det pegede fremad. Jeg fandt også trøst i at tage én dag ad gangen. Hvis man skal spise en elefant, skal man gøre det i mange små bidder. Undersøg, om din lokale kræftrådgivning eller kommune tilbyder et forløb for kræftpatienter, der passer til dig. Jeg følger selv et genoptræningshold, og det er guld værd.

Patient med mundhulekræft

GODT AT VIDE FØR OPERATION OG STRÅLEBEHANDLING

Du kan mindske risikoen for komplikationer ved operationen ved at holde op med at ryge og drikke alkohol. De fleste bivirkninger bliver typisk værre, hvis du ryger. Specielt vil operationssåret have sværere ved at hele, hvis du fortsætter med at ryge.

Du bør også stoppe med at ryge, før strålebehandlingen starter, da det øger chancen for, at strålebehandlingen lykkes. Det skyldes, at røntgenstrålernes dræbende virkning på kræftcellerne er kraftigere, hvis kroppen ikke er påvirket af tobak.

Personalet på hospitalet kan hjælpe med gode råd og vejledning om rygestop, f.eks. nikotintyggegummi. Du kan også få hjælp ved at blive henvist til et kommunalt rygestoptilbud.

Husk desuden at informere personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

Operation af kræft i mundhulen

Hvis du har kræft i mundhulen, bliver du som regel anbefalet operation. Du kan blive opereret, hvis knuden er lille og/eller det teknisk kan lade sig gøre at fjerne den. Operationen foregår i fuld bedøvelse.

Ved operationen vil du også få fjernet nogle lymfeknuder på den syge side af halsen. Hvis scanningen har vist spredning til lymfeknuderne, vil du få fjernet alle lymfeknuderne på den syge side og nogle gange også på den anden side. Hvis scanningen ikke har vist tegn på spredning til lymfeknuderne på halsen, vil lægen kun fjerne få lymfeknuder (skildvagslymfeknuderne) og undersøge dem for spredning.

Hvis kræften er vokset ind i kæbeknoglen, og det er teknisk muligt, får du fjernet både kræftknuden i munden og den syge del af kæbeknoglen. Operationen bliver som regel foretaget af en hoved-halskirurg, en plastikkirurg og en tandlæge.

De første dage efter operationen vil du typisk få mad og væske igennem en slange, der går igennem næsen ned i maven.

Hvis kræften har spredt sig til lymfeknuderne på halsen eller er vokset ind i kæbeknoglen, vil du også få strålebehandling efter operationen for at mindske risikoen for, at kræften kommer igen.

Om strålebehandling af mundhulen

Inden din første strålebehandling får du lavet et net, der er formet efter dit ansigt. Det formstøbte net sikrer, at du ligger i præcis samme stilling under hver strålebehandling, så strålerne rammer kræftcellerne, mens det raske væv bliver skånet mest muligt. Strålebehandlingen foregår over 5-6 uger. Hver strålebehandling varer kun nogle få minutter og gør ikke ondt.

Strålebehandling i hoved-halsområdet kan give bivirkninger i munden og svælget. Bivirkninger, der opstår under behandlingen, forsvinder som regel 4-8 uger efter, at behandlingen er afsluttet.

Det er vigtigt at holde en god mundhygiejne ved at børste tænderne med en blød tandbørste og skylle munden med dansk vand, kamillete eller desinficerende mundskyllevæske 2-3 gange dagligt.

Strålebehandling kan gøre det sværere at åbne munden. Det er en god ide at starte gabeøvelser i forbindelse med strålebehandlingen, da nedsat mundåbning (trismus) er vanskelig at behandle. Tal med den læge, der behandler dig.



Inden for de senere år er der sket en række fremskridt i den hjælp, man får tilbudt efter operation af mundhulekræft. Læger er blevet meget bedre til at sørge for rehabilitering, genoptræning og informere om disse indsatser og også sætte dem i gang allerede under indlæggelse.

*Overlæge, ph.d., Irene Wessel,
Afdeling for Øre-Næse-Halskirurgi
og Audiologi, Rigshospitalet*



Mit bedste råd er at sørge for at få næring nok. Efter min operation gik der lang tid, før jeg kunne spise rigtigt igen. I starten drak jeg proteindrikke fra apoteket, som jeg hældte piskefløde i. Langsomt begyndte jeg med lidt mere fast føde, i starten var det mest kartoffelmos, risotto og forskellige slags grød med smørklat. Jeg begyndte at sætte mig et lille mål hver dag. Til at starte med var det hårdt arbejde og ikke særlig sjovt. Men tro mig – på sigt bliver det bedre, selvom du ikke kan tro det, mens du er i det.

Patient med mundhulekræft

STRÅLEBEHANDLING AF MUNDHULEN KAN GIVE TANDSKADER

Strålebehandlingen kan give tandskader. Derfor er det vigtigt, at en tandlæge har undersøgt dine tænder og lavet røntgenundersøgelse af kæberne inden strålebehandlingen. Hvis du senere får tandskader, der skyldes kræftbehandlingen, kan du så søge tilskud til tandlægebehandling.

Spørg din tandlæge, hvordan du søger tilskud.

Strålebehandling i stedet for operation

Hvis knuden er stor eller sidder på en måde, hvor en operation ikke kan lade sig gøre, får du strålebehandling i stedet. Du kan også få tilbudt strålebehandling, hvis du ikke tåler operation, hvis al kræften ikke er fjernet ved operationen, eller hvis kræften i munden er frem-skreden.

Hvis du ikke skal have andre behandlinger end strålebehandling, bliver du rådet til at få stoffet nimorazol i forbindelse med strålebehandlingerne. Nimorazol gør, at kræftcellerne bliver mere modtagelige for strålerne, så behandlingen bliver mere effektiv.

Kemoterapi i forbindelse med strålebehandlingen

Hvis du har en stor kræftknode i munden, eller hvis kræften har spredt sig til lymfeknuder på halsen, vil lægen anbefale, at du får kemoterapi med stoffet cisplatin, hvis du kan tåle det. Det gør kræftcellerne mere følsomme over for strålebehandlingen. Du får kemoterapien gennem et drop i en blodåre.

Nogle patienter får kvalme og kaster op i forbindelse med behandlingen med cisplatin. Du kan også opleve, at følesansen i hænder og fødder påvirkes. Disse bivirkninger aftager med tiden.

Hos nogle påvirker behandlingen knoglemarvsfunktionen. Du vil få taget en blodprøve før hver behandling med cisplatin for at holde øje med det.

HUSK HENVISNING TIL GENOPTRÆNING INDEN DU BLIVER UDSKREVET

Nogle har brug for genoptræning, fordi de har fysiske gener efter operation, kemoterapi eller strålebehandling. For at have ret til genoptræning skal din læge henvise dig, inden du bliver udskrevet fra hospitalet eller ved et ambulant besøg. Det gælder ved henvisning til genoptræning i kommunen, ergo- eller fysioterapeut eller talepædagog.

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



Igennem de senere år er der sket forbedringer af, hvordan man får strålebehandling, således at risikoen for bivirkninger er blevet mindre, og sandsynligheden for overlevelse er forbedret.

*Overlæge Elo Andersen,
Afdeling for kræftbehandling, Herlev Hospital*

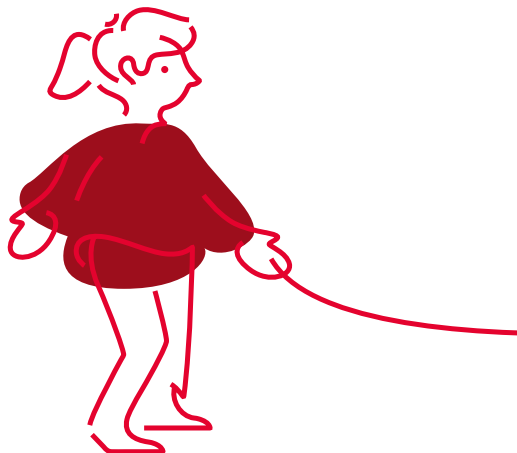
OVERVEJER DU AT DELTAGE I FORSØGSBEHANDLING?

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

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 læse om hverdagen med mundhulekræft, f.eks. om kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.



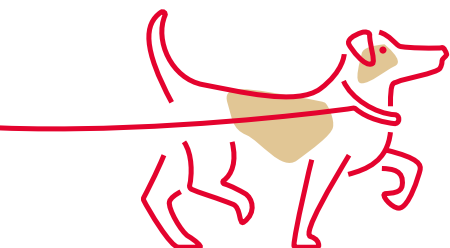
Der kan opstå sene bivirkninger efter operation og strålebehandling. De afhænger af, hvor du har fået stråler eller er blevet opereret. Sene bivirkninger opstår først efter strålebehandlingen er afsluttet, og kan være til stede i måneder eller år. I nogle tilfælde kan de blive permanente og kaldes så senfølger.

Mundtørhed og sejt spyt

Mange døjer med mundtørhed og sejt spyt efter strålebehandling eller operation. Det skyldes, at spytkirtlerne ofte bliver skadede under behandlingen, og der derfor ikke længere produceres så meget spyt. Mundtørhed og sejt spyt kan gøre det svært at tale, spise og synke. Det bliver som regel mindre med tiden, efter behandlingen er afsluttet. Mange må dog leve med mundtørhed i større eller mindre grad resten af livet.

Nogle har altid en flaske vand med sig. På apoteket kan du uden recept købe flere forskellige typer produkter, som kan lindre mundtørhed. Ligegyldigt om du bruger tyggegummi, bolsjer eller pastiller, bør de være sukkerfrie.

Hvis du oplever, at spyttet er blevet mere sejt, findes der forskellige behandlinger. Spørg din læge til råds, så I sammen kan finde ud af, hvad der hjælper dig bedst.



Spise- og synkebesvær

Mange taber sig i sygdomsforløbet, og det kan være svært at få spist tilstrækkeligt og undgå at tabe sig både under og efter behandlingen. Det kan skyldes synkesmerter, mundtørhed og ændret smagssans. Ændret smagssans skyldes operation eller strålebehandling. Det kan vare flere måneder efter, behandlingen er afsluttet, og kan for nogle blive permanent.

Det er vigtigt, at du prøver at holde vægten for ikke at blive fysisk svækket og afkræftet. Det er en god idé at spise en fedtholdig kost med mange kalorier. Du kan også supplere eller helt erstatte kosten med proteindrikke. Kød og mælkeprodukter er også godt, da det indeholder mange proteiner.

Du bliver tilbudt at tale med hospitalets diætist og få gode råd til din kost i starten af din strålebehandling, eller hvis du får behov for det.

Øget risiko for huller i tænderne

Mundtørhed giver øget risiko for huller i tænderne. Derfor er det vigtigt, at du er omhyggelig med at børste tænder, og du bør gå til tandlæge mindst hver tredje måned.

Det er også en god idé at behandle dine tænder med fluor for at modvirke huller. Du kan få recept på en tandpasta med ekstra meget fluor hos din tandlæge. Hvis du skal have fjernet en tand eller have tandimplantater, efter du har været i strålebehandling, skal du bede din tandlæge om at kontakte afdelingen, hvor du har fået strålebehandling. Tandlægen og lægen på den tand-, mund- eller kæbekirurgiske afdeling kan sammen vurdere, om indgrebet er forsvarligt, og hvis det er, vil du efter strålebehandling kun få trukket tænder ud på en tand-, mund- og kæbekirurgisk afdeling.

Kæbeknoglen kan blive skrøbelig efter strålebehandling (osteoradionekrose)

Når knoglevævet i kæben er blevet strålebehandlet, kan blodforsyningen i sjældne tilfælde blive nedsat, så områder af kæben bliver nedbrudt. Det kaldes osteoradionekrose og kan opstå op til flere år efter strålebehandlingen.

Osteoradionekrose rammer som regel underkæben og opstår især, hvis man har fået trukket en tand ud, eller på anden måde er blevet opereret i kæbeknoglen. Osteoradionekrose kræver behandling på en tand-, mund- og kæbekirurgisk afdeling.

Større operation kan ændre evnen til at tygge, synke og tale

Hvis du har fået fjernet dele af ganen, tungen og kæben, vil du ofte opleve, at evnen til at tygge, synke og tale ændres. Denne type operation kan også ændre udseendet af dit ansigt.

Det er ikke ualmindeligt, at man i en periode trækker sig fra at spise sammen med andre, fordi måltidet er blevet mere besværligt, og man måske ikke kan spise det samme som de andre.

Det kan kræve overskud at forholde sig til andres kommentarer og blikke. Åbenhed kan være en genvej til at tale om det, der er svært - f.eks. 'Jeg har lidt svært ved at synke, så jeg spiser ret langsomt'. Nogle har glæde af at mødes med andre nuværende eller tidligere kræftpatienter og dele tanker og erfaringer.

Genoptræning efter kræftbehandling

I nogle tilfælde kan en ergoterapeut hjælpe dig med øvelser og tale-træning, der gør det nemmere at synke, spise og tale. Hvis du har svært ved at bruge musklerne i hoved-halsområdet, kan en fysioterapeut hjælpe dig med at træne musklerne, så du får bedre bevægelighed.

MOTION MINDSKER TRÆTHEDEN OG ØGER LIVSKVALITETEN

Efter en kræftbehandling kan motion være med til at styrke kroppen og give dig mere energi. Det behøver ikke være hård motion eller i lang tid. En gåtur er også fin. Hvis du ikke har overskud til træning, har det stor betydning at tænke bevægelse ind i din dagligdag – du kan f.eks. stå af bussen et stop tidligere eller tage trappen i stedet for elevatoren. Mange taber sig under strålebehandlingen, fordi det er svært at spise. Når man taber sig, mister man især muskelmasse, så for at undgå at blive fysisk svækket kan det være en god idé at begynde at styrketræne, efter strålebehandlingen er afsluttet.

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.



Sart hud efter strålebehandling

Den del af huden, hvor strålerne har ramt, vil fremover være sart. Du bør beskytte huden mod kraftigt sollys i mindst 1 år efter, du har afsluttet behandlingen. Nogle mænd oplever, at der ikke længere gror skæg på det område, der har været bestrålet.

RYGESTOP KAN FORBEDRE DIT SYGDOMSFORLØB

Hvis du ryger, er det en god idé at stoppe, da rygning øger risikoen for, at kræften kommer igen. Der findes flere slags hjælp til rygestop. Ring f.eks. gratis til Stoplinien på 80 31 31 31 og tal med en rådgiver. Du kan også downloade appen e-kvit, som hjælper dig igennem et gratis rygestop-program. Find appen i App Store eller Google Play. Du kan også spørge på apoteket eller på sygehuset om muligheden for medicinske produkter mod rygestop.

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





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 hjemme-sygeplejerske.

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.

Opfølgning efter mundhulekræft

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning i op til 5 år. I de første 2 år hvert halve år og derefter én gang om året. Opfølgningen foregår enten på den kræftafdeling, hvor du blev behandlet, eller på øre-næse-halsafdelingen i den region, du bor i.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen og sygeplejersken, om du har nye symptomer. Du vil også blive undersøgt for, om der skulle være tegn på, at sygdommen er vendt tilbage. Hvis der er mistanke om tilbagefald, får du foretaget flere undersøgelser som f.eks. vævsprøver, blodprøver og forskellige scanninger. Ved tilbagefald er der forskellige muligheder for behandling.

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

Symptomer kan være:

- Sår i mundhulen, som ikke vil hele
- Knude i mundhulen
- Blødning fra munden
- Løse tænder
- Tandprotese, der ikke længere passer
- Smerter, der stråler ud til kæben eller øret
- Problemer med at spise
- Hævede lymfeknuder på halsen

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 tale med lægen om, hvordan du får behandlet eventuelle bivirkninger og senfølger. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag. Lægen kan eventuelt henvise til en diætist, hvis du har problemer med at spise eller holde vægten. Hvis det er blevet vanskeligt at tale efter operationen, kan du have gavn af en henvisning til en talepædagog, som kan hjælpe med stemmetræning.

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 flere år der går uden tegn på tilbagefald, jo mindre er risikoen for, at sygdommen kommer igen.

Statistik over kræft i munden

På www.cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får kræft i munden, 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 derfor kan din situation afvige meget fra det statistiske gennemsnit.



Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

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 kræftrådgivningerne her:

www.cancer.dk/kraeftraadgivning

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

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 mundhulekræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Hals- og mundhulekræft' på **www.cancerforum.dk**

Pårørende til en patient med mundhulekræft

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 børnepasning. Find appen i App Store eller Google Play.



Dansk Landsforening for
Hals- og Mundhuleopererede
dlhm.dk

Dansk Landsforening for Hals- og Mundhuleopererede

Du kan udveksle erfaringer og oplevelser med andre kræftpatienter gennem Dansk Landsforening for Hals- og Mundhuleopererede (DLHM). Foreningen afholder et årligt landskursus og arrangementer rundt om i landet i lokalafdelingerne. Det kan have stor betydning i hverdagen at få hjælp af konsulenterne, som selv er opererede. DLHM henvender sig til personer med varig nedsættelse af talefunktionen efter operation eller stråleterapi i hals- og mund. Læs mere på www.dlhm.dk

Netværket for patienter med hals- og mundhulekræft

Du har også mulighed for at udveksle erfaringer med andre kræftpatienter, som har været gennem strålebehandling, operation eller kemoterapi i Netværket for hals- og mundhulekræft. Netværket holder et møde en gang om måneden med en professionel foredragsholder, f.eks. en læge, en psykolog eller en forsker, og der er også sat tid af til, at deltagerne kan tale med hinanden om det, der fylder hos dem hver især. Læs mere på www.cancer.dk/hals-mund

Notater



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



Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2021, 1. udgave. **Oplag:** 2.000 ex
Redaktion: Sofie Borella Tausen og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med overlæge Elo Andersen og overlæge, ph.d. Irene Wessel
Principdesign: Nanna Berentzen Østergaard
Layout: Sofie Maag Hansen og Nanna Berentzen Østergaard
Illustrationer: Lotte Clevin (s. 4), AM Copenhagen (s. 14-15, 18 og 20) og Sofie Maag Hansen (s. 1, 23 og 26)
Tryk: Step Print Power, Papir: 150 gr. Edixion Offset





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

December 2021,
1. udgave
Varenr: 0039