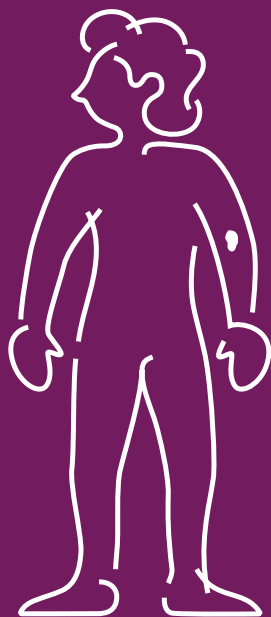


Modermærkekræft





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 rådgivninger eller Kræftlinjen.

Det hele er gratis for dig at bruge.

Kræftens Bekæmpelse

En pjece til dig, der lige har fået diagnosen modermærkekræft

Her i pjecen får du et overblik over de behandlinger og undersøgelser, du kan få tilbudt.

Du kan også læse mere om din sygdom på
cancer.dk/modermaerkekraeft

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor kan de læger og sygeplejersker, som behandler dig, bedst svare på dine spørgsmål om sygdommen. De kan fortælle, hvilken behandling der passer til dig i netop din situation. Det er dig og lægen, der sammen beslutter behandlingen.

GODE RÅD TIL AT HÅNTERE 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 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: **cancer.dk/ligefaaetkraeft**



“

Da jeg fik diagnosen, følte jeg, at livet nærmest gik i stå. Angst og usikkerhed fyldte alt. Men jeg er her stadig. Mit råd er at trække vejret dybt og huske på, at der nu findes gode behandlinger, bl.a. immunterapi.

Jeg kan også anbefale at få styr på papirer og økonomi. Det giver en ro.

Jeg har igennem hele mit kræftforløb bevidst arbejdet med at være positiv og fokusere på nuet.

Modermærkekræftpatient

Modermærkekræft opstår i modermærker og kaldes også malignt melanom

Modermærker kommer med alderen og kaldes også skønhedspletter. Modermærker er en samling af pigmentceller i huden. Pigmentcellerne producerer hudens brune farve. Kræft opstår, hvis cellerne begynder at vokse uden kontrol. Sygdommen kan i sjældne tilfælde opstå i øjet eller på slimhinder.

Forskellige stadier af sygdommen

Stadier er en måde at beskrive, hvor stor kræftknuden er, og om den har spredt sig. Du får undersøgt sygdommens stadie, efter du har fået stillet din diagnose.

Lægerne bruger stadietildelingen til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Det er nødvendigt at vide, om kræften er begrænset til huden, eller om den har spredt sig, for at afgøre hvilke behandlingsmuligheder der er. Din alder og dit helbred har også betydning.

Behandling af modermærkekræft

Hvilken behandling du skal have afhænger af sygdommens stadium, og af hvordan dit generelle helbred er.

Operation

Modermærkekræft behandles først og fremmest med operation. Lægen fjerner modermærket og en kant af den hud og underhud, der ligger omkring modermærket. For at være sikker på at få fjernet eventuelle kræftceller i nærheden af selve modermærket er hudkanten 1-2 centimeter bred. Jo tykkere kræftknuden er, jo bredere hudkant får du fjernet.

Hvis såret er lille, efter du har fået fjernet modermærkekræften, kan lægen som regel sy det direkte sammen.

Lukning med hudlap

Hvis det er et stort sår, kan lægen dække det med en hudlap. Lægen tager som regel hudlappen fra et hudområde tæt på og drejer så lappen ind i såret for at lukke det.

Lukning med hudtransplantation

Et stort sår kan også dækkes med et stykke hud (fuldhudstransplantat) taget fra et andet sted på kroppen, f.eks. området ved kravebenet. Såret, hvor huden tages, sys sammen.

Hvis det er et meget stort sår, bruger lægen et tyndere stykke hud, der kun består af hudens øverste lag (delhudstransplantat). Det tages oftest fra låret eller armen. Stedet, hvor huden er taget fra, er 2-3 uger om at hele.

Undersøgelse for mikroskopisk spredning til lymfeknuderne

Hvis modermærkekræften er tyk (over 0,8 mm) eller har dannet sår, får du under operationen fjernet nogle lymfeknuder. Det er de lymfeknuder, som modermærkekræften først vil sprede sig til. De kaldes skildvagtslymfeknuder.

Lægerne undersøger lymfeknuderne i mikroskop. Hvis ganske få kræftceller har spredt sig til lymfeknuderne, får du regelmæssigt ultralydsscannet området, hvor de sad. På den måde kan lægerne holde øje med, om der opstår en kræftknode.

Supplerende behandling efter operation for at nedsætte risikoen for tilbagefald

Hvis kræften har spredt sig til skildvagslymfeknuderne, kan der – selvom du får fjernet alt synligt kræftvæv – alligevel være en risiko for, at sygdommen kan have spredt sig i kroppen. Også selvom det ikke kan ses på scanninger.

Du kan derfor få immunterapi som efterbehandling. Det kan nedsætte risikoen for, at sygdommen vender tilbage. Immunterapi øger immunsystemets reaktion mod kræftcellerne, men det er en behandling, der kan give alvorlige bivirkninger. Du bliver derfor meget omhyggeligt informeret om behandlingen, inden du tager beslutning om at starte immunterapi. Du får behandlingen på de onkologiske afdelinger i Aarhus, Aalborg, Odense og Herlev.



Behandling hvis kræften har spredt sig

Modermærkekræft kan komme igen på et senere tidspunkt (tilbagefald), eller sygdommen kan have spredt sig, når du får diagnosen.

Operation af spredning

Hvis modermærkekræft spreder sig til huden eller lymfeknuderne, vil lægen først vurdere, om det er muligt at operere. Du får scannet hele kroppen for at se, om kræften har spredt sig til de indre organer. Hvis det er tilfældet, vil du normalt ikke blive opereret. Du bliver i stedet henvist til medicinsk behandling på onkologisk afdeling.

Medicinsk behandling af spredning

Den medicinske behandling ved spredning foregår på de onkologiske afdelinger i Herlev, Odense, Aarhus eller Aalborg. Behandlingstilbudet er det samme på de fire afdelinger, dog tilbydes T-celle behandling som forsøgsbehandling kun i Herlev.

Hvis sygdommen har spredt sig, skal du og lægen sammen finde ud af, hvilken behandling der er bedst til dig. Når man vælger behandling, spiller det ind, om du ud over kræften er rask.

Immunterapi er effektiv hos mange – men nogle kan få alvorlige bivirkninger

Immunterapi stimulerer kroppens eget immunforsvar til at genkende og nedkæmpe kræftcellerne.

Ved modermærkekræft med spredning kan man få immunterapi med såkaldte immunregulerende antistoffer:

- efter operation for sygdom, der har spredt sig
- ved sygdom, der har spredt sig til andre dele af kroppen
- ved sygdom, som ikke kan fjernes ved operation



I de seneste år har vi oplevet et meget stort gennembrud i behandlingen af patienter med udbredt modermærkekræft. Det betyder, at vi i dag har gode muligheder for markant at bedre disse patienters overlevelse ved hjælp af immunterapi og målrettet behandling.

*Overlæge Lars Bastholt, Onkologisk Afdeling,
Odense Universitetshospital*

Undersøgelser tyder på, at disse antistoffer kan gøre en del af de patienter, der har udbredt modermærkekræft, sygdomsfri. Antistofferne kan desuden have livsforlængende effekt for en del patienter.

De fleste tåler behandlingen godt. Men den kan give alvorlige bivirkninger, og det er derfor ikke alle, der kan gennemføre den.

Bivirkningerne opstår, fordi immunsystemet bliver overaktivt. Det kan derfor også gå til angreb på de raske celler. Langt de fleste bivirkninger forsvinder, hvis du får medicin, der dæmper immunsystemet igen.

Det er derfor vigtigt, at du ved symptomer kontakter den afdeling, hvor du får behandling, så du hurtigt kan blive undersøgt og behandlet.

Symptomerne kan være meget forskellige, men typiske bivirkninger er:

- Rødme af huden – kan være stort, hurtigt opstået hududslæt med kløe
- Diarré
- Kraftig hovedpine (typisk bag øjnene), synsforstyrrelser og træthed
- Hoste, åndenød, brystmerter og feber
- Mørk urin, skummende eller uklare urin
- Sløvhed eller konfusion

Målettet terapi med BRAF-hæmmer kan bremse væksten af kræftceller

Cirka 50 pct. af alle med modermærkekræft har en genfejl kaldet BRAF V600. Hvis dit kræftvæv har denne genfejl, kan du få medicin kaldet BRAF-hæmmere, som kan bremse den øgede celledeling. De fleste oplever, at kræften svinder meget ved behandlingen. Medicinen tager du som kapsler. Behandlingen kombineres med en såkaldt MEK-hæmmer.

Hvis andre behandlinger ikke virker, kan du få lindrende behandling

Målet med lindrende behandling er at mindske dine symptomer, så du får en bedre livskvalitet. Den lindrende behandling er som regel kemoterapi. Har kræften spredt sig til knogler, hjerne eller hud, kan den lindrende behandling også være strålebehandling.

Alternativ behandling

Mange patienter bruger naturmedicin ved siden af 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 cancer.dk/alternativ

Opfølgning efter modermærkekræft

Når du har afsluttet din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning på hospitalet. Lægen vil sammen med dig lave et opfølgningsprogram. Det tilpasses dine behov og tager højde for, hvor stor risiko du har for tilbagefald, og hvilken behandling du har fået.

Har du haft et meget tyndt tilfælde af modermærkekræft, bliver du tilbudt et enkelt kontrolbesøg på hospitalet ca. 3 måneder efter din operation.

Hvis modermærkekræften var lidt tykkere, men uden spredning til skildvagslymfeknuden, er risikoen for tilbagefald ret lille. Du bliver så fulgt med kontrol hvert halve år i 5 år.

Hvis du har haft et tykt tilfælde af modermærkekræft eller spredning til skildvagslymfeknuden, bliver du fulgt oftere de første 2 år og får jævnlige PET/CT-scanninger.

Ved opfølgningsbesøgene undersøger lægen det område, hvor modermærkekræften sad, og føler på lymfeknuderne i nærheden. Lægen vil spørge, om du har bemærket ændringer i andre modermærker eller hævede lymfeknuder i lysken, armhulerne eller på hal-sen.

Opfølgning skal også hjælpe dig med at få behandlet dine bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen. Lægen vil også 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.

OPFØLGNING HVIS DU HAR SPREDNING

Hvis kræften har spredt sig til andre dele af kroppen, bliver du som regel fulgt på onkologisk afdeling med et individuelt program afhængig af din sygdom og behandling.

Kontakt din læge, hvis du opdager forandring i et modermærke, hvis du får et nyt, som ikke ligner de andre, eller hvis du bliver bekymret mellem opfølgingsbesøgene. Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål til lægen ned hjemmefra. Husk at du også kan tage en pårørende med til samtalen.





Da jeg havde fået to immunbehandling, blev jeg pludselige bange for, at det var den forkerte behandling, jeg havde sagt ja til. Jeg fik nemlig en del bivirkninger, men min læge var ikke bekymret.

Jeg fik gennem Patientforeningen Modermærkekræft kontakt til en anden patient, som havde været igennem samme behandling. Det var en god støtte for mig, og jeg fik ro omkring behandlingen.

Modermærkekræftpatient

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 modernærkekræft, og f.eks. få gode råd om kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

Vær ekstra forsigtig i solen

Hvis du har haft modernærkekræft, har du forhøjet risiko for at få modernærkekræft på huden igen. Derfor er det særligt vigtigt at beskytte huden mod solen. Solcreme alene kan ikke beskytte huden mod solens skader. Du bør:

- Søge ind i skyggen mellem kl. 12 og 15
- Tage skjorte, hat og solbriller på
- Smøre dig ind i solcreme med mindst faktor 15 i Danmark og faktor 30 sydpå

Undgå solarier

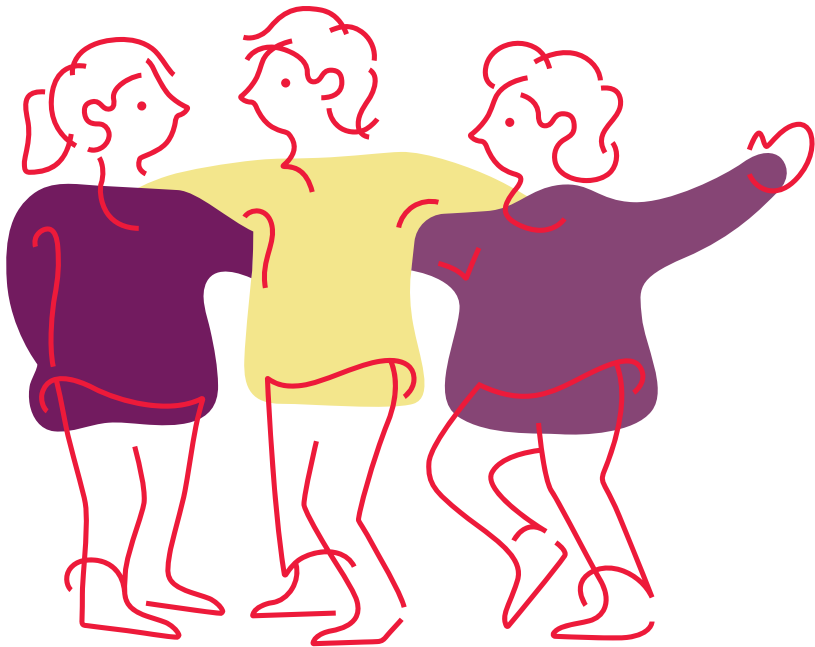
Du bør ikke gå i solarie. Styrken af uv-stråler i et solarie kan være 10-15 gange højere end solen midt på dagen udendørs.

Tjek din hud

Du skal holde øje med din hud. Hvis du opdager nye modernærker på huden, eller hvis de eksisterende modernærker forandrer sig, bør du søge læge. Hvis du går i et kontrolforløb på hospitalet, skal du bare ringe og få en ekstra tid.

Beskyt ar fra operationen mod sollys

Hvis du har fået transplanteret hud fra armen eller benet, skal du både passe på området, hvor modernærket sad og på området, hvor huden er taget fra. Begge steder er følsomme for sollys og udtørring i flere år efter operationen. Det er derfor en god idé at undgå sollys direkte på de to områder og at pleje dem med fugtighedscreme.



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 hjemmesygeplejeske.

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 cancer.dk/rettigheder.

Statistik

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

Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

Patientforening for modermærkekræft

Patientforeningen Modermærkekræft er for mennesker, der har fået stillet diagnosen modermærkekræft, og for deres pårørende. Foreningen arbejder for, at patienter og deres pårørende kan mødes, få sidste ny viden om behandling samt udveksle erfaringer. Find kontaktoplysninger og få et overblik over foreningens aktiviteter på modermaerkekraeft.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, deltage i en samtalegruppe, foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find rådgivningerne her: cancer.dk/raadgivning

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 modermærkekræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Modermærkekræft' på cancerforum.dk

Pårørende til en patient med modermærkekræft

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: 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 dit kamera på mobilen til at læse mere om modermærkekræft på cancer.dk



Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2020, 1. udgave.

Redaktion: Ida Nymand Ammundsen, Kim Ringgaard og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med professor, overlæge, dr.med. Lisbet Rosenkrantz Hölmich og overlæge Lars Bastholt

Principdesign og layout: Nanna Berentzen Østergaard

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
cancer.dk

1. udgave
Oktober 2020
Varenr: 0040