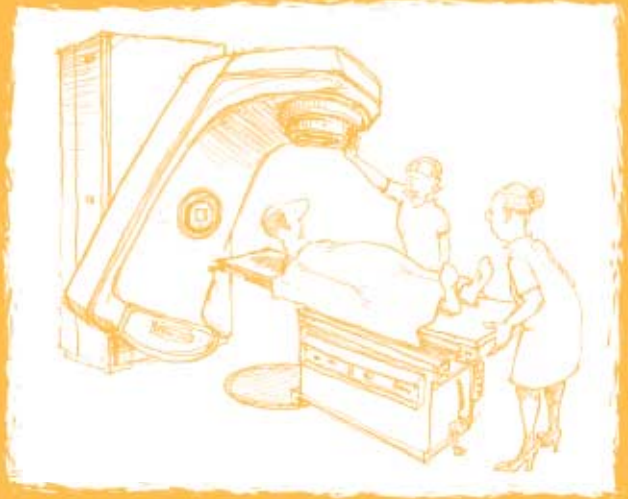


Råd till dig som får strålbehandling



Vad är strålbehandling?

Hur går behandlingen till?

Har behandlingen biverkningar?

Hur sköter jag mig under behandlingen?

Innehåll

- Bästa läsare • 3
- Kort om cancer • 4
- Kort om strålbehandling • 4
- Enbart strålbehandling eller en kombination • 4
- Noggranna förberedelser – individuell vård • 5
- Extern strålbehandling • 6
- Intern strålbehandling • 7
- Radioaktiv jod • 7
- När behandlingen inleds • 8
- Möjliga biverkningar vid strålbehandling • 9
 - Trötthet har flera orsaker • 9
 - När huden rodnar eller kliar • 10
 - Om maten inte längre smakar • 10
 - Huvudet och halsen • 11
 - God munhygien är viktig • 12
 - Bröstcancer och strålbehandling • 14
 - Reaktioner i bukområdet • 14
 - Besvärad av diarré? • 15
- Strålbehandlingen och sexualiteten • 16
- Psyket och cancervården • 17
- Uppföljande vård ger trygghet • 18

Text: **Gitta Dahlberg**

Illustration: **Bosse Österberg**

Lay-out: **Contra**

Utgiven av: **Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland rf**

Elisabetsgatan 21 b, 00170 Helsingfors

tfn direkt (09) 135 33230, växel 135 331

Bästa läsare

Den här skriften är skriven som information, vägledning och hjälp åt dig, som skall få strålbehandling för en cancersjukdom. Den är avsedd att utgöra ett basmaterial som gör det lättare för dig att samtala med läkaren och vårdpersonalen om sjukdomen och vården. Samtidigt kan den utgöra ett stöd för minnet och en källa till frågor att ställa vid nästa besök på kliniken.

Målsättningen är att ge dig basinformation om vårdåtgärderna, hur kroppen kan väntas reagera för vården, och hur du själv kan sköta din hälsa så att du får ut full nytta av vården.

Informationen är av allmän natur. Vården planeras individuellt för varje patient och kan därför i detaljer avvika från det som beskrivs här. Läkaren och vårdpersonalen ger närmare detaljinformation. Cancerorganisationerna står också till tjänst med upplysning och rådgivning.

Kort om cancer

Cancer är ett gemensamt namn för flera sjukdomar. Normalt sker nybildningen av kroppens celler efter ett bestämt mönster och tillväxten sker i kontrollerad takt. Av någon orsak kan det balanserade systemet rubbas. En eller flera celler börjar dela sig och växer okontrollerat. Dessa nya cellers tillväxt sker på bekostnad av normala cellers livsrum. En cancertumör uppkommer.

Från denna primärtumör kan celler lösgöra sig, och via lymf- eller blodkärl sprida sig till andra delar av kroppen och där bilda nya tumörer, metastaser.

Cancer utvecklas i regel långsamt. I allmänhet har över 10 år förflutit från det att den första skadade cellen delat sig innan en tumör som går att upptäcka har utvecklats.

Kort om strålbehandling

Stark strålningens energi förstör cancercellerna genom att hindra dem att dela sig och växa. Strålningen påverkar också de normala cellerna, men de flesta normala celler förmår återhämta sig rätt snabbt. Strålbehandlingen är helt smärtfri och ges i välavvägda doser under behandlingstiden, någon minut per gång.

Behandlingen kan medföra biverkningar av vilka de flesta försvinner kort efter avslutad behandling. Ibland kan dock biverkningarna kännas av under en längre tid. I vilken mån biverkningar förekommer hänger till stor del ihop med stråldosen och vilka organ som bestrålas.

Enbart strålbehandling eller en kombination

Vissa fall av cancer kan botas med enbart strålbehandling. En snabbväxande cancertumör reagerar snabbt på strålbehandling, och tumören är ofta helt försvunnen då behandlingstiden är över. En långsamt växande tumör kan å andra sidan reagera långsammare, och det kan t.o.m. gå flera månader efter avslutad behandling innan tumören helt har försvunnit.

Strålbehandling given före operationen kan få tumören att minska i storlek. Detta kan underlätta operationen t.ex. vid cancer i urinblåsan.

Strålbehandling efter operationen ges i avsikt att förhindra att eventuellt kvarblivna cancerceller börjar växa t.ex. efter en bröstcanceroperation.

Cytostatika (läkemedel som hindrar celltillväxten) och strålbehandling kombineras då man vill försäkra sig om att man når också de minimalaste mikrometastaser som kan ha spritt sig från primärtumören innan strålbehandlingen sättes in. Cytostatika kan även förstärka effekten av strålbehandlingen.

Noggranna förberedelser – individuell vård

Läkaren väljer vårdform för varje enskild patient utgående från resultatet av de undersökningar som gjorts. Först undersöker man vilken art av tumör det är fråga om, var tumören är belägen, hur utbredd den är, hurudant patientens allmäntillstånd är, i vilken ålder patienten är etc.

Strålbehandling ges på en strålbehandlingsklinik med specialapparatur och av specialskolad personal. Läkare, fysiker och sjukskötare deltar i planeringen av strålbehandlingen. Behandlingen skraddarsys för varje patient, därför tar planeringen tid. Flera undersökningar kan föregå vården, t.ex. röntgen-, isotop-, ultraljuds- eller blodundersökningar. I vissa fall används en datortomograf (CT) i planeringen, för att

ge tvärsnittsbilder av det område i vilket tumören befinner sig. CT-bilderna kan användas som basmaterial för planeringen av strålbehandlingen och kan jämföras med fältbilder som tas i en simulator. Simulatoren gör det möjligt att simulera den kommande strålbehandlingen genom att den kan ställas in exakt lika som behandlingsapparaten. Genom att använda laserstrå-



lar kan man försäkra sig om att patienten ligger i rätt läge och att strålbehandlingen är rätt inriktad. Utgående från simulatorns fältbilder kan man också fatta beslut om vilka områden som skall täckas med blyskydd för att förhindra att känsliga vävnader i tumörens närhet blir bestrålade. Förberedelserna i simulatören är tidskrävande, från en halv timme upp till ett par timmar. Man kan också ta de röntgenbilder som behövs för att kontrollera att strålningen är rätt riktad i själva behandlingsapparaten i stället för i simulator.

Själva strålbehandlingen tar däremot inte mera än några få minuter. Läkaren fattar beslut om behandlingstidens totala strålmängd och den dagliga dosen på basis av de undersökningar som gjorts.

En liten prick ritas i mittfältet i det område som skall bestrålas, för att inställningen varje gång skall kunna göras exakt.

Extern strålbehandling

Strålbehandling innebär i allmänhet strålning som riktas mot kroppen utifrån. Apparaterna som används för behandlingen är stora lineäracceleratorer. Man talar då om extern strålbehandling. Lineärreaktorerna producerar antingen elektronstrålning eller stark röntgenstrålning. Ytligt liggande tumörer behandlas med elektronstrålning som bromsas upp av vävnaderna. Tumörer som ligger djupare inne i kroppen behandlas med stark röntgenstrålning. Röntgenstrålningen förmår tränga igenom kroppen.

Strålbehandlingen ges i allmänhet i kurer, fem dagar i veckan och fyra till sju veckor i följd. Den dagliga behandlingen tar inte mera än någon minut, men med alla förberedelser får man räkna med en kvart.

I speciella fall kan bestrålningen ges i två eller tre omgångar per dag. De flesta patienter bor hemma och kommer dagligen till kliniken för att få sin strålningsdos. Patienter som är svaga eller har svårt att ta sig till den dagliga behandlingen tas in på bäddavdelning under behandlingsperioden.

Varje strålningsdos dödar ett antal cancerceller. Man försöker genomföra behandlingen utan längre pauser för att inte ge cancercellerna en chans att börja växa igen. Ibland ingår dock planerade uppehåll i behandlingsprogrammet. Om

patienten får starka biverkningar eller om bestrålningen ges i områden där vävnaderna är särskilt känsliga, kan man bli tvungen att göra ett extra uppehåll i behandlingen för att de friska vävnaderna skall få återhämta sig.

Själva bestrålningen känns inte alls i kroppen och patienten utgör heller ingen strålningsrisk för sin omgivning.

Av läkaren får du närmare besked om behandlingsprogrammet.

Intern strålbehandling

Intern eller inre strålbehandling används för att ge tumören bestrålning på nära håll. Som strålningskälla används ett implantat, en nål eller en kapsel, som förs in i kroppen. Behandlingstiden varierar från några minuter i taget till en timme eller ett dygn i ett sträck. Den kan också ges som en serie behandlingar, några minuter i taget.

Den interna strålbehandlingen kan kräva sjukhusvistelse, särskilt i de fall då narkos behövs.

Med intern bestrålning behandlar man bl.a. gynekologiska cancersjukdomar, cancer i huvud- och halsregionen, cancer i matstrupen, bröstcancer och cancer i ögat. Merparten av all strålbehandling utgörs dock av extern strålbehandling.

Radioaktiv jod

Radioaktiv jod används för att behandla cancer i sköldkörteln. Patienten får svälja en lösning eller en kapsel med radioaktiv jod. Joden söker sig till sköldkörteln och förstör cancercellerna. Den här vårdformen kräver några dagars sjukhusvistelse. Patienten kan nämligen sprida radioaktiv strålning under behandlingen och måste därför tillbringa dagarna i isolerat rum. För att vårdpersonalen skall kunna skyddas mot onödig strålning görs bara nödvändiga och korta besök inne hos patienten.

Du kan naturligtvis kalla på sjukskötarna när som helst. De kommer in med det du behöver men kan inte stanna för pratstund. Man är också mycket restriktiv vad gäller besök, så det blir rätt ensamma dagar. Tag därför med dig hemifrån sådant du kan tänkas behöva; böcker, tidningar, handarbete

eller något annat att syssla med under sjukhusvistelsen.

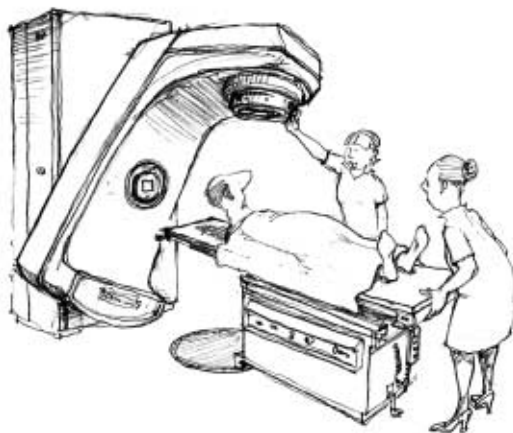
Behandlingen känns inte alls och all överskottsradioaktivitet sköljs ut ur kroppen med urinen. Det är därför bra att dricka mycket vätska under vård dagarna.

När behandlingen inleds

Inför strålbehandlingen gör man klokt i att klä sig i plagg som är lätta att ta av och på. Röntgenskötaren hjälper dig att inta rätt ställning för behandlingen. De första gångerna kan också läkaren vara närvarande.

För att skydda ömtåliga vävnader mot oönskad strålning kan det hända att man lägger blyskydd omkring det område som skall bestrålas. Det är viktigt att man ligger helt stilla under behandlingen för att strålarna skall träffa rätt. Innan behandlingen börjar avlägsnar röntgenskötaren sig för att inte utsättas för strålning. Det kan kännas lite ensamt och skrämmande de första gångerna. Det surrande ljudet från de stora apparaterna när de flyttas på och ställs in är ingenting att oroa sig över. Röntgenskötaren följer hela tiden med dig genom ett fönster eller via en TV-skärm. Via en mikrofon kan du dessutom tala med henne och berätta om det känns illa på något sätt.

När bestrålningen ges känner du inte av den alls. Strålarna syns inte heller. Hela behandlingen tar bara någon minut. Det kan hända att man tar blodprov medan vården pågår. Vårdprogrammet brukar inkludera några besök hos läkaren. Då kan du fråga läkaren om sådant som du gått och funderat över.



Möjliga biverkningar vid strålbehandling

Eftersom strålningen också påverkar de friska cellerna kan detta medföra biverkningar i någon form. En del klarar sig dock helt utan besvär. I vilken mån biverkningar förekommer och hur besvärande de känns, är till stor del beroende av strålningsdoserna, behandlingstidens längd och i vilken del av kroppen strålbehandlingen ges. De akuta besvären försvinner inom några veckor efter avslutad behandling. Endast ett fåtal patienter har besvär under någon längre tid. Biverkningarna är dessutom sällan av allvarlig natur. Bland de vanligaste biverkningarna kan nämnas hudirritationer, torra slemhinnor, aptitlöshet, svårigheter att svälja och en allmän känsla av trötthet. Sena biverkningar kan uppstå flera månader efter det att behandlingen avslutats. Det är närmast fråga om ärrbildning i en del vävnader.

Läkaren och vårdpersonalen kan tala om vad det är skäl att ge akt på, och kan ge råd beträffande vad man kan göra för att lindra besvären.

● Trötthet har flera orsaker



Den trötthet och kraftlöshet som en del patienter känner i samband med strålbehandlingen kan ha flera orsaker. Själva strålbehandlingen är dock inte så tröttdande som man föreställer sig. Vid ytlig strålbehandling maktar de flesta sköta sitt arbete i normal ordning och leva i stort sett som vanligt.

Om mycket stora områden av t.ex. buken bestrålas kan det tära på krafterna. Tröttheten brukar försvinna småningom då behandlingen väl är avslutad.

Själva sjukdomssituationen, oro för framtiden, oro för familjen, stress i samband med de dagliga resorna till kliniken för att få strålbehandling kan kännas tröttdande på det psykiska planet.

I allmänhet mår man bäst om man försöker leva så normalt

som möjligt. En del vill och kan klara av att sköta sitt arbete jämsides med sina besök på kliniken. Andra jobbar halvtid eller stannar hemma.

I vilket fall som helst är det skäl att slå av på takten lite. Unna dig lite mera vila än vanligt. Kroppen behöver all energi den kan få för att tillfriskna. En siesta på dagen eller lite längre nattsömn kanske kunde göra gott.

Prata med din familj, dina vänner och din arbetsgivare om situationen, och dra dig inte för att be om hjälp med praktiska detaljer.

● När huden rodnar eller kliar

Huden kan reagera vid strålbehandling. Torr hy, rodnad och klåda förekommer speciellt vid elektronbehandling. Reaktionen är ungefär likadan som när man har fått för mycket sol. Huden kan också bli mörkare pigmenterad på det ställe som bestrålats. Pigmentförändringarna kan gå över efter några veckor men blir ibland bestående. Utsätt inte det bestrålade området för sol medan behandlingen pågår. I övrigt behöver man inte vara rädd för att vistas i solen. Om den bestrålade huden blir torr och kliar skall man undvika att skrapa eller gnugga den. Av läkaren eller vårdpersonalen får du besked om vilka salvor, oljor eller andra preparat du kan stryka på huden. Använd inga preparat utan att ha rådfrågat vårdpersonalen först. En del preparat kan nämligen innehålla ämnen som är olämpliga i samband med strålbehandling. Undvik därför också deodoranter och parfym. Plagg som inte trycker eller skavar på det behandlade området är att föredra.

Tvätta med ljummet vatten utan tvål och klappa huden torr med en mjuk handduk.

Vänta med heta bastubad tills behandlingen är avslutad. Du kan gå i bastu i mild värme, men skydda det behandlade området med en fuktig handduk.

Be vårdpersonalen om skötselråd ifall huden blir sårig eller börjar vätska.

● Om maten inte längre smakar

Det är inte ovanligt att aptiten blir dålig i samband med strålbehandling. Detta kan bero på illamående, magsmärter,

svårigheter med att svälja, eller på att hela sjukdomssituationen känns stressande.

God näring är viktig för dig som får strålbehandling. Kroppen behöver både proteiner och kalorier för att kunna bygga upp nya, friska celler. Försök därför att äta också om det inte känns lockande just då.

- **Här följer några små tips som kanske kan hjälpa när du saknar aptit:**

- En promenad före maten kan öka aptiten.
- Ät hellre ofta och lite under dagens lopp i stället för få och stora måltider.
- Försök göra ätandet lustbetonat genom att duka vackert och lyssna till musik.
- Ät tillsammans med den övriga familjen eller ha radion eller TV:n som sällskap vid måltiderna.
- Pröva nya matrecept och försök variera kosten.
- Ett glas öl eller vin till maten kan man i allmänhet väl dricka.
- Laga några portioner extra av älsklingsrätterna de dagar aptiten är som bäst, och frys in för kommande dagar.
- Ställ fram skålar med något gott att plocka ur när du får lust.
- Flytande föda är för många lättare att få ned än fast föda; yoghurt, milk-shakes eller äggdrinkar, kanske med en tillsats av mjölkpulver eller grädde, ger både kalorier och proteiner.

- **Det finns mediciner mot illamående.**

- **Tala med läkaren om du har svårt att äta.**

Dietråd, recept och nyttiga tips finns också att läsa i en liten skrift Råd om mat och måltider under cancervården, som du kan beställa via **Cancerpatienterna i Finland rf, Elisbetsg. 21B, 00170 Helsingfors tfn. direkt (09) 135 33 230, växel 135 331**

- **Huvudet och halsen**

Strålbehandling i huvudet medför vissa speciella problem. Läkaren kan redogöra för dem innan behandlingen påbörjas. Den mest synliga bland bieffekterna är ett partiellt eller totalt

hårfavfall. Skalligheten blir sällan bestående. Om du drabbas av hårfavfall har du möjlighet att få en peruk. Till det behövs en betalningsförbindelse. Vårdpersonalen hjälper dig vid behov att skaffa en peruk.

I början av behandlingen kan tidigare symptom förstärkas såsom illamående, huvudvärk, synrubbningar eller svindel. Tala med läkaren om dem och om eventuell medicinering. Läkaren kan också tala om för dig om det är tillrådligt att du kör bil eller inte.

● God munhygien är viktig

Strålbehandling i käk- och halspartiet påverkar slemhinnorna i munnen, muskelvävnaden, spottkörtlarna, käkbenet och de vävnader i vilka tänderna är fästa. Smaksinnet blir sämre under behandlingstiden, men återställs efter denna. Spottkörtelvävnaden kan förstöras i det område som bestrålas. Detta leder till att salivavsöndringen märkbart minskar, salivens konsistens förändras och munnen blir torr. På grund av minskad salivavsöndring blir den naturliga sköljningen av tänderna sämre och risken för kariesangrepp ökar.

Den förebyggande vården är viktig. Konstaterade tandinfektioner bör skötas innan strålbehandlingen inleds, vilket kan innebära att angripna tänder måste dras ut. Det är också skäl att fylla eventuella hål i tänderna. Utdragning av tänder under och efter strålbehandlingen bör absolut undvikas. Arrangemangen kring mun- och tandvården sköts i allmänhet av det sjukhus där patienten vårdas. Samtidigt får du råd beträffande mun- och tandvård, samt hur man undviker att få hål i tänderna.

Kom ihåg att noggrannt följa de råd man gett dig, för att dina slemhinnor skall hållas i så gott skick som möjligt.

Om den strålbehandling du har fått i mun- och käkområdet har lett till en bestående minskning av salivavsöndringen eller om du har fått andra ovannämnda men, har du rätt till tandvård ersatt av samhället, antingen via sjukhuset eller hälsocentralen eller via FPA. På sjukhuset där du vårdats får du uppgifter om hur tandvården arrangeras för dig.

Här är ytterligare några råd

- Undvik grov och hårdtuggad föda såsom råa grönsaker, knäckebröd och torra kex.
- Tugga maten ordentligt
- Undvik söta mellanmål, som bidrar till hål i tänderna. Använd xylitolprodukter.
- Rengör mun och tänder efter varje måltid. Det gör munnen mindre öm.
- Använd tandtråd och tandpetare för att putsa mellanrummet mellan tänderna.
- Om du har tandprotes, se till att den är ren och skölj munnen omsorgsfullt.
- Använd inte vanligt munvatten. Det kan torka ut munnen.
- Skölj munnen med vatten.
- Om tänderna är svåra att göra rena pga att munnen är irriterad kan man tillfälligt använda bakteriehämmande Corsodyl eller Meridol munvatten från apoteket för effektivare rengöring. Munvattnet skall alltid spädas ut med vatten, annars blir munnen bara mera irriterad.
- Prova också med att skölja munnen med en salt- och sodalösning (1/4 tsk salt och 1/4 tsk soda i ett glas vatten.)
- På apoteket finns också ett syntetiskt salivpreparat, Salisynt, att fukta munnen med.
- Följ tandläkarens råd beträffande förebyggande vård.
- Undvik plagg med hårda fibrer, sträva kragar och stramande slips i kontakt med det behandlade området.
- När slemhinnorna i munnen och svalget torkar och blir sträva blir det ofta svårt att svälja. Det här går om inom 2-4 veckor efter avslutad behandling. Här är några tips som underlättar ätandet.
- Ät mjuk föda t.ex. ägggröra, potatismos, kvark, desserter med grädde, färskost, fisk och höna.
- Purea maten i mixer eller passera genom sil om det är svårt att tugga.
- Drink vätska, mjölk och milkshakes.
- Undvik het mat, starka kryddor och alkohol.
- Rök inte.

● Bröstcancer och strålbehandling

Strålbehandling ges åt bröstcancerpatienter bl.a. i de fall då det har funnits metastaser i armhålan. Ett par veckor efter det att behandlingen inletts kan strävhet i halsen förekomma och en känsla av en klump i halsen. Besvären går över utan någon särskild behandling.

Huden i armhålan och på bröstkorgen kan däremot kräva extra omvårdnad. (se avsnittet När huden rodnar och kliar sida 10)

- Strålbehandling kan stoppa svettavsöndringen i den behandlade armhålan. Babytalk kan lindra eventuell klåda i armhålan.
- Raka inte håret i armhålan. Det kan skada huden.
- Det kanske känns skönare att gå utan behå under behandlingstiden eller att använda en löst sittande behå.
- Använd hellre en mjuk bomullsprotés än en bröstprotés.
- Försök hålla armen rörlig på den opererade sidan och fortsätt med den gymnastik du har ordinerats efter operationen.

● Reaktionen i bukområdet

Strålbehandling av bukområdet kan ge upphov till diarré, irritation eller illamående.

Om illamåendet uppträder inom ett par timmar efter varje behandling, försök då låta bli att äta någonting alls strax innan behandlingen. Om magen däremot känns irriterad inför behandlingen, ät en liten bit t.ex. ett kex, en skiva rosttät bröd eller drick lite saft.

Det finns medicin mot illamående som sammanhänger med strålbehandling. Besvären försvinner i allmänhet småningom när behandlingen är avslutad.

När magsäcken är irriterad

Påbörja inte någon specialdiet under behandlingen om den inte har ordinerats av läkaren eller en näringsterapeut.

- Ät och drick lugnt.
- Undvik stekt och fet mat.
- Lättkryddad och rumstempererad eller kall mat är att föredra.
- Ät bara just så mycket som känns behagligt vid varje måltid.
- Om besvären är svåra kan flytande föda kännas bäst (buljong, soppa, saft).

● Besvärad av diarré?

När strålbehandling ges i bukområdet kan tarmfunktionen bli störd. Det finns medicin mot diarré att få, så tala med läkaren om saken. I övrigt kan man följa allmänna råd vid diarré:

- Se till att kroppen får tillräckligt med vätska.
- Ät bara flytande föda till att börja med t.ex. fruktsaft, svagt te, buljong eller blåbärssoppa.
- Undvik gasbildande födoämnen såsom kaffe, ärtor, bönor, kål, sötsaker och starkt kryddad mat.
- Undvik mjölk och mjölkprodukter om dessa förefaller att irritera magen.
- När besvären lättar kan man övergå till att äta små mängder av inte alltför fiberrik kost t.ex. ris, potatismos, banan och äppelmos. Därefter kan man småningom återgå till normal kost.
- Strålbehandling i den nedre delen av buken kan förutom tarmbesvär också ge irritationsbesvär i urinblåsan, sveda eller ett ökat urineringsbehov. Tala om för vårdpersonalen ifall du får besvär så att man via urinprov kan kontrollera att det inte är fråga om en infektion.

Strålbehandlingen och sexualiteten

Biverkningar i samband med strålbehandlingen och den kris som själva sjukdomen åstadkommer, kan göra att intresset för det sexuella minskar. Det här är ett helt naturligt och i allmänhet ett rätt snabbt övergående fenomen.

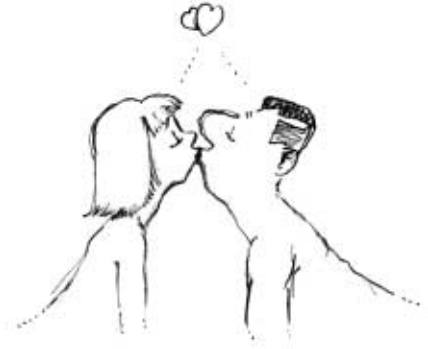
Det kan uppstå problem i parförhållandet när lusten minskar, men i allmänhet klarar man upp det genom att prata öppet om saken. Tala om för din partner att din minskade sexlust beror på sjukdomen och vården, och att dina känslor gentemot honom/henne är oförändrade.

Man kan visa sin känslor genom ömhet och fysisk närhet trots att den sexuella aptiten saknas, det skall man inte glömma. Det lönar sig att prata med varandra om hur vardera partens behov kan tillfredsställas så bra som möjligt. Den friska parten kan mycket väl ge utlopp för sina sexuella behov i den här situation genom onani.

Strålbehandling i den nedre bukregionen har stor inverkan på det sexuella. Strålbehandling av testiklarna och äggstockarna leder i allmänhet till sterilitet, dvs oförmåga att alstra barn. Den som befinner sig i den åldern att det skulle vara aktuellt att skaffa barn, gör klokt i att tala med läkaren om saken. För mannens del finns det en möjlighet att tillvarata sperma och djupfrysa denna. På detta sätt har han en möjlighet att senare bli pappa med hjälp av konstgjord befruktning. Kvinnans estrogenproduktion upphör och klimakteriet börjar. Klimakteriesymptomen upplevs mycket individuellt.

Strålbehandling i nedre bukområdet kan medföra t.o.m. mycket stark irritation i slemhinnorna. För kvinnans del innebär detta att livmoderns slemhinna torkar och irriteras. Det kan bli svårt att ha samlag på grund av det gör ont. För att göra det lättare att ha samlag kan man använda bassalva eller färglös, oparfymerad olja. Vårdpersonalen kan också ge produktnamn på säkra salvor. Man kan också helt undvika att ha samlag tills slemhinnorna återhämtat sig.

Strålbehandling kan också leda till ärrbildning eller till att sli-



dan krymper. Samlag och/eller användning av massagestav efter behandlingen är att rekommendera för att utvidga slidan. Glidmedel kan också vara till nytta här. Behåringen på könsorganen kan lossna, och växer inte alltid ut igen.

Ett balanserat sexuelliv är en viktig kraftkälla för människan. Sjukdomen kan på detta område bli en prövning både för patienten själv och för parförhållandet. Varje människa har rätt till att ha det så bra som möjligt även i de mest svåra situationer t.ex. under en sjukdomstid. Var inte rädd för att ställa frågor till din läkare eller vårdpersonalen beträffande hur vården kan tänkas påverka den sexuella lusten och förmågan. Får du inte ett tillfredsställande svar genast, så ge inte upp. Tag upp frågan på nytt.

Psyket och cancervården

Vetskapen om att man har cancer är uppskakande. Strålbehandlingen orsakar inte i sig ångest eller depression, men indirekt kan den bidra genom hormonella förändringar och trötthet. Bakom depression och matthet ligger ofta rädsla för sjukdomen och för nya fysiska begränsningar. Psykets inverkan på det fysiska välbefinnandet är en viktig faktor i vården. En positiv inställning hjälper dig själv att använda krafterna rätt och bygga upp din hälsa i stället för att tära på krafterna genom att grubbla över sjukdomen.

Du gör dig själv en tjänst om du försöker återgå till dina normala vanor så snart som möjligt. Isolera dig inte utan träffa dina vänner och fortsätt med dina hobbyer och fritidsintressen som förut.



Vid behov kan du be din läkare om remiss till psykiater eller psykolog. Vårdpersonalen kan hjälpa dig att ta kontakt.

Du kan också ta kontakt med socialarbetaren för att få råd och hjälp om sjukdomen ger dig ekonomiska bekymmer.

Tag kontakt med cancerorganisationerna när du behöver råd och hjälp. Organisationerna har rådgivnings-

punkter runtom i landet, vilka har till uppgift att råda och stöda cancerpatienter. Gratisamtal till Cancerstiftelsens riksomfattande telefonrådgivning kan ringas vardagar kl. 10-12, tfn 0800-19414.

Cancerorganisationerna arrangerar också anpassnings-, och olika slag av rehabiliteringskurser för cancerpatienter. Delta-garna får upplysning i sjukdoms- och vårdfrågor och råd beträffande hur de kan lära sig att leva med sin sjukdom. Kontakten med och diskussionerna med andra människor som genomlevt samma sjukdom utgör en väsentlig del av programmet. Uppgifter om kurserna fås antingen hos cancerorganisationerna eller hos FPA.

Tag åtminstone en hygglig promenad varje dag för motionens skull. Frisk uteluft inverkar positivt även på ditt psykiska välbefinnande. Om det trots allt skulle kännas tungt, så tala med din läkare om medicin som lindrar depressionssymptomen.

Uppföljande vård ger trygghet

När strålbehandlingen är avslutad fortsätter man att följa med ditt hälsotillstånd. Detta förutsätter att du besöker sjukhuset, hälsostationen eller din egen läkare.

Du kan själv delta i vården genom att sköta väl om din hälsa. Under den första tiden är det helt naturligt att man iaktar sin kropp t.o.m. mera än nödvändigt, men med tiden blir man mindre intresserad av sin egen kropp och livet fylls av andra aktiviteter. Dock skall man inte förringa symptom som avviker från det normala, utan genast ta kontakt med läkare eller sjukskötare om det är långt till nästa avtalade kontrollbesök.

Kontrollbesöken är en förmån värd att ta vara på. De ger dig trygghet för framtiden.

Om du vill ha ytterligare information eller praktiska råd, vänd dig då t.ex. till närmaste regionala cancerförening.



Cancerorganisationer

Södra Finlands Cancerförening

Elisabetsgatan 21 B, 00170 HELSINGFORS (09) 6962 1112

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Väinönkatu 6, 40 100 JYVÄSKYLÄ (014) 212 336

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Kotkankatu 16 B. 48 100 KOTKA (05) 216 064

LE- invaliderna ry

Tredje linjen 29, 00530 HELSINGFORS (09) 135 331

Sydvästra Finlands Cancerförening

Meri-Karina, Seitkärsгатan 35 20900 Åbo (02) 265 76 66

Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Hämeenkatu 5 A 7 vän. 33100 Tammerfors (03) 249 9111

Österbottens Cancerförening

Rådhusgatan 13 65100 Vasa (06) 317 7005

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Kauppakatu 17 A 89100 Joensuu (013) 127 082

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Kiekkotie 2 70200 Kuopio (017) 282 81 11

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Kajaaninkatu 32 90100 Oulu (08) 882 1200

Saimaan Syöpäyhdistys

Raatinmiehenkatu 20 D 53100 Lappeenranta (05) 451 37 70

Satakunnan Syöpäyhdistys

Yrjönkatu 2 21800 Pori (02) 641 28 24

Finlands Prostatacancerförening

Elisabetsgatan 21 B 00170 Helsingfors (09) 135 331

Cancerpatienterna i Finland

Elisabetsgatan 21 B 00170 Helsingfors (09) 135 33 230

SYLVA -Föreningen för cancersjuka barns föräldrar

Mariegatan 26 B 23 00170 Helsingfors (09) 135 68 66

Ålands Cancerförening

Köpmansgatan 10 22100 Mariehamn (018) 224 19

Cancerstiftelsens avgiftsfria telefonservice

Vardagar 10.00-12.00 0800- 198 14



SUOMEN SYÖPÄPOTILAAT - CANCERPATIENTERNA I FINLAND ry