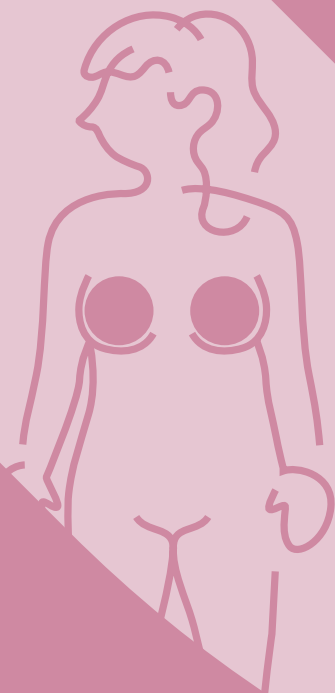


Brystkræft





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 på 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

En pjece til dig, der lige har fået diagnosen brystkræft

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 www.cancer.dk/bryst

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 HÅNDTERE DEN NYE HVERDAG

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



Brystkræft kaldes også mammacancer

Brystkræft er den kræftsygdom, som flest kvinder i Danmark får. Den opstår som regel i en mælkegang i brystet. Brystkræft er en af de kræftformer, som flest overlever. Det skyldes især, at der er sket store fremskridt i behandlingen.

Her ses brystet i tværsnit. Brystet består af mange små kirtler, som ligger i fedt og bindevæv. Brystkirtlerne kan producere mælk, og mælkekanalerne kan transportere mælken frem til brystvorten.



Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler brystkræft i forskellige stadier alt efter, hvor meget sygdommen har spredt sig. Lægerne bruger stadiendelingen til at vurdere, hvilken behandling du har behov for.

Lægen skal derfor finde ud af, hvilket stadium din sygdom er i, inden din behandling bliver planlagt.

Du bliver i den forbindelse undersøgt for, om sygdommen har spredt sig til lymfeknuderne eller andre dele af kroppen. Du får undersøgt lymfeknuderne med ultralydsscanning af armhulen, celleprøve og blodprøver.

Hvis du har hævede lymfeknuder, får du med en nål taget en celleprøve, der undersøges i mikroskop. Er der kræftceller i lymfeknuderne, vil man i de fleste tilfælde få fjernet lymfeknuderne ved brystkræftoperationen.

I nogle tilfælde, hvis man har en type brystkræft, som er sensitiv over for kemoterapi, vil lægerne i stedet tilbyde kemoterapi inden operationen. Dette kan i de fleste tilfælde gøre lymfeknuderne kræftfri, så de ikke behøver at blive fjernet. Finder kirurgen alligevel kræftceller i lymfeknuderne ved operationen, bliver de fjernet.

Undersøgelse for spredning

Hvis ultralydsscanningen ikke viser en spredning til lymfeknuderne i armhulen, bliver du undersøgt for, om kræften har spredt sig til en eller flere af skildvagslymfeknuderne i armhulen. Det er de lymfeknuder, som kræften først vil sprede sig til. Lægen finder skildvagslymfeknuderne i armhulen ved at sprøjte et sporstof og et farvestof ind under brystvorten eller omkring kræftknuden i brystet inden operationen.

Under operationen finder lægen skildvagslymfeknuderne ved hjælp af sporstoffet og farvestoffet og fjerner dem. Derefter bliver de undersøgt for spredning.

Hvis der ikke er kræft i skildvagslymfeknuderne, får du ikke fjernet flere lymfeknuder i armhulen. Hvis der er kræft, får du fjernet lymfeknuderne i den nederste del af armhulen ved en ny operation eller tilbudt ekstra strålebehandling.

Behandling af brystkræft

Langt de fleste kvinder med brystkræft bliver opereret. Nogle kvinder får medicinsk behandling inden operationen, og over 90 pct. får efterbehandling. Efterbehandlingen kan bestå af strålebehandling, kemoterapi, antihormonbehandling og eventuelt antistofbehandling. Man får efterbehandling for at nedsætte risikoen for, at sygdommen kommer igen.

Medicinsk behandling før operation

Hvis du har en hurtig voksende type brystkræft, vil du nogle gange få tilbudt kemoterapi før operationen, så operationen bliver mindre omfattende. I nogle tilfælde får du også to antistoffer sammen med kemoterapien. Efter 4-6 måneders behandling kan du så blive opereret. Nu kan lægerne vurdere, om det bedste for dig er at få en brystbevarende operation eller at få fjernet hele brystet.

Operation af brystkræft

Ofte kan man få en brystbevarende operation, hvor du får fjernet kræftknuden og syet brystet sammen. Nogle gange er det nødvendigt, at du får fjernet hele brystet for at sikre, at al kræft er væk.

Brystbevarende operation (lumpektomi)

Ved en brystbevarende operation får du kun fjernet selve kræftknuden og cirka en ½ cm af brystvævet omkring knuden og eventuelt nogle af lymfeknuderne i armhulen. Efter en brystbevarende operation får du altid strålebehandling af det tilbageværende bryst. Flere ting afgør, om du kan få en brystbevarende operation: Blandt andet hvor stor kræftknuden er, hvor den sidder, og hvor stort brystet er.

For at få en brystbevarende operation gælder det generelt, at:

- Kræftknuden skal kunne fjernes fuldstændig, samtidig med at der kan opnås et pænt kosmetisk resultat
- Du må ikke have flere knuder spredt i brystet
- Du skal kunne tåle strålebehandling



Behandlingen af brystkræft er over de sidste 40 år væsentligt forbedret. Over 70 pct. kan i dag bevare brystet. Den forbedrede diagnostik og efterbehandling med stråler og medicin har medført, at ca. 75 pct. af de kvinder, der behandles i dag, aldrig oplever tilbagefald af sygdommen.

De kvinder, der får tilbagefald, får det længere tid efter operationen, og de lever et længere liv med god livskvalitet på trods af sygdom og behandling.

*Professor, overlæge, dr.med. Niels Kroman,
Brystkirurgisk Afdeling, Herlev/Gentofte*

En brystbevarende operation efterfulgt af strålebehandling er lige så effektiv og giver samme overlevelse, som hvis du får fjernet hele brystet. Du kan ofte blive udskrevet om aftenen eller dagen efter operationen.

Operationen kan ændre brystets form, men som regel er det ikke muligt for andre at se, at du er blevet opereret, når du har bh på.

Fjernelse af hele brystet (mastektomi)

Det kan være nødvendigt at få fjernet hele brystet, hvis kræftknoten er stor, eller hvis der er flere kræftkuder eller forstadier til kræft i brystet. Formålet med at fjerne hele brystet er at sikre, at alt kræftvæv er væk.

Ved operationen får du fjernet hele det syge bryst og eventuelt en del af lymfeknuderne i armhulen. Mange kan komme hjem allerede samme dag. Der kan komme en væskeansamling i såret eller armhulen. Denne tømmes ud med en nål på den afdeling, hvor du er blevet opereret.

Rekonstruktion af brystet foregår som regel 1-2 år efter operationen for brystkræft. I enkelte tilfælde kan du få lavet brystrekonstruktion allerede ved operationen, hvor du får fjernet brystet. Det tilbydes generelt kun til kvinder, der ikke skal have strålebehandling.

Strålebehandling af brystkræft

Du vil altid få tilbudt strålebehandling af det tilbageværende bryst efter en brystbevarende operation. Strålebehandling nedsætter risikoen for at få tilbagefald i det opererede bryst. Det halverer også risikoen for, at kræften kommer tilbage i brystregionen eller spredt sig til andre steder i kroppen.

Du får også strålebehandling efter fjernelse af hele brystet, hvis knuden var stor, eller kræften havde spredt sig til lymfeknuderne.

Når såret er helet et par uger efter operationen, kan du starte på strålebehandlingen. Skal du have antihormonbehandling eller

behandling med antistof, kan du få det samtidig med strålebehandling. Hvis du skal have kemoterapi, får du først strålebehandling 2-3 uger efter, du har fået den sidste behandling med kemoterapi. Du får som regel strålebehandling 5 dage om ugen i 3 uger.

Medicinsk efterbehandling

1 til 2 uger efter operationen får du svar på, om du ud over operationen anbefales at få medicinsk efterbehandling. Langt de fleste kvinder får tilbudt medicinsk behandling efter operationen.

Formålet med efterbehandling er at nedsætte risikoen for, at sygdommen vender tilbage. Medicinen føres med blodet rundt i kroppen og slår de kræftceller ihjel, som eventuelt er kommet ud i kroppen fra den oprindelige knude i brystet. Efterbehandling vil også mindske risikoen for kræft i det andet bryst.

Hvilken behandling du skal have afhænger af din alder, kræftknudens størrelse, hvor aggressive kræftcellerne er, og om der er spredning. Den medicinske efterbehandling kan bestå af en eller flere typer medicin.

For at finde ud af hvilken medicinsk efterbehandling der virker bedst for dig, bliver kræftknuden i brystet undersøgt for, om den er påvirkelig af hormonet østrogen, og om den er såkaldt HER2-positiv. Det sker ved, at lægen undersøger en vævsprøve fra den fjernede knude.

Hormonfølsom (østrogenfølsom) brystkræft

Hos de fleste kvinder vokser kræften, når den bliver påvirket af kønshormonet østrogen. Antihormonbehandling hæmmer østrogens virkning på hormonfølsomme brystkræftceller, så de ikke kan vokse. Nogle kvinder får også kemoterapi sammen med anti-hormonbehandlingen.

Hvis du kun skal have antihormonbehandling, starter behandlingen hurtigst muligt efter operationen. Skal du også have kemoterapi, starter antihormonbehandlingen ca. 3 uger efter den sidste serie kemoterapi.

Typen af antihormonbehandling afhænger af, om du er før eller efter overgangsalderen:

- kvinder før overgangsalder får tamoxifen-tabletter i 5-10 år
- kvinder efter overgangsalder får aromatasehæmmende tabletter i 5 år sammen med zoledronsyre-indsprøjtninger, der beskytter knoglerne

Ikke-hormonfølsom brystkræft

Hvis kræften ikke er følsom over for østrogen, får du kemoterapi som efterbehandling. Behandlingen med kemoterapien skal helst starte, så snart operationssåret er helet.

KEMOTERAPI OG ANTIHORMONBEHANDLING KAN PÅVIRKE EVNEN TIL AT FÅ BØRN MIDLERTIDIGT ELLER VARIGT

Hvis du vil have mulighed for at få børn efter kemoterapi og antihormonbehandling, er det vigtigt, at du taler med din behandlende læge, inden behandlingen for kræft starter.

Hos nogle kvinder bliver evnen til at få børn kun nedsat midlertidigt, da æggestokkenes funktion vender tilbage efter behandlingen. Der kan gå op til 12 måneder. Jo yngre du er, jo større er chancen for, at du får regelmæssig menstruation igen og bliver i stand til at få børn efter behandling.

Hvis menstruationerne ophører helt, betyder det, at du er gået i overgangsalder. Hvis du i forvejen er tæt på overgangsalderen, vil menstruationerne oftest udeblive for altid, når behandlingen er slut.

Husk alligevel at bruge prævention, mens du er i behandling. Du bør ikke blive gravid, da behandlingen kan skade fosteret. Selvom menstruationen standser pga. behandlingen, modner nogle kvinder stadig æg.

FYSISK TRÆNING UNDER KRÆFTBEHANDLING

Kræft kan medføre tab af muskelmasse, træthed og nedsat fysisk styrke. Men fysisk aktivitet kan gøre dig både stærkere og sundere, hvis du har kræft. Sundhedsstyrelsen anbefaler en halv times fysisk aktivitet dagligt f.eks. cykling eller en gåtur.

HER2-positiv brystkræft

Hos nogle kvinder er kræftcellerne HER2-positive. Det betyder, at forskellige væksthormoner i kroppen får kræften til at vokse.

Alle kvinder med HER2-positiv brystkræft får efter operationen tilbudt kemoterapi og 1 års efterbehandling med trastuzumab, som du får sammen med kemoterapi. Trastuzumab er et antistof, som hæmmer kræften ved at binde sig til HER2-positive kræftceller. Denne kombination nedsætter risikoen for, at kræften kommer igen. Hvis kræften er hormonfølsom, får du også antihormonbehandling.

Triple-negativ brystkræft

Her er kræftcellerne hverken følsomme for anti-hormonbehandling eller anti-HER2-behandling. Efterbehandlingen er som regel kemoterapi og eventuelt strålebehandling.

Inflammatorisk brystkræft

Ved den sjældne type kræft kaldet inflammatorisk brystkræft, vokser kræftcellerne langs lymfekarrene i huden på brystet, så der ikke opstår en knude. Når lymfekarrene bliver blokerede, kommer brystet til at se betændt og hævet ud.

Behandlingen er ofte en kombination af kemoterapi, eventuelt antistoffet trastuzumab, operation, strålebehandling og/eller anti-hormonbehandling.

Behandling af brystkræft der har spredt sig

Hos nogle få kvinder har brystkræften spredt sig lokalt i brystet eller til andre dele af kroppen, når diagnosen stilles. Hvis det viser sig, at kræften ikke kan fjernes ved operation, får man ofte medicinsk behandling eller strålebehandling. Sygdommen kan også komme igen på et senere tidspunkt. Brystkræft, der har spredt sig til andre dele af kroppen, kan som regel ikke helbredes, men behandling med medicin kan bremse sygdommen. Behandlingen kan forbedre livskvaliteten og være livsforlængende. Behandlingen kan være kemo-terapi, antihormonbehandling eller behandling med antistoffer. Har kræften spredt sig til knoglerne, kan knoglebeskyttende behandling mindske risikoen for knoglebrud og sammenfald i ryggen.

Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling ved siden af kræftbehandlingen. Langt det meste er uskadeligt, og du skal vurdere effekten på, om du føler velbehag ved det. Nogle former for alternativ behandling kan dog nedsætte eller forstærke virkningen af din kræftmedicin eller påvirke din krop, mens du får behandling. Du skal derfor altid tale med din læge om den alternative behandling, som du bruger. Du kan læse om kosttilskud og alternativ behandling på: **www.cancer.dk/alternativ**

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.cancerforsoeg.dk**

Opfølgning efter brystkræft

Når du har afsluttet din behandling for brystkræft, bliver du som regel tilbudt at gå til opfølgning i en periode på 1 til 10 år afhængig af din behandling.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle symptomer, og om der er tegn på, at sygdommen er vendt tilbage.

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

- en hård, uømt knude eller fasthed i huden i det tilbageværende brystvæv eller på brystvæggen
- et sår eller rødme på huden
- hårde, hævede lymfeknuder i armhulen eller på den nederste del af halsen på samme side som det syge bryst
- hævelse af armen på samme side
- åndenød eller hoste i mere end 14 dage
- smerter gennem 2 uger af uforklarlig grund

Ved mistanke om, at sygdommen er kommet igen, vil lægen foretage forskellige undersøgelser. Har du fået en brystbevarende operation, får lægen måske lavet en røntgenundersøgelse af det opererede bryst eller ultralydsscanning af brystet og lymfeknuderne.

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet bivirkninger og gener. Du har også mulighed for at tale med lægen om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen.



Jeg er efter mit forløb blevet meget mere bevidst om, hvor dejligt livet for det meste er og forsøger kun at gøre det, jeg har lyst til sammen med dem, jeg holder af. Og så er jeg blevet endnu bedre til at komme ud at gå og cykle – det gør mig så godt.

Kvinde med brystkræft

Kontrol med mammografi hos kvinder, der har haft brystkræft

En mammografi er en røntgenundersøgelse af brystet, der kan afsløre knuder, som er så små, at man ikke kan mærke dem med fingrene. En klinisk mammografi er en mere omfattende røntgenundersøgelse, der ofte suppleres med en ultralydsscanning, og lægen føler desuden efter knuder i begge bryster og armhulerne.

- Kvinder under 50 år får foretaget den mere omfattende kliniske mammografi 1 gang årligt
- Kvinder mellem 50 og 80 år tilbydes mammografiscreening hvert andet år – medmindre der er symptomer, som kræver nærmere undersøgelse

HOLD ØJE MED NYE SYMPTOMER

Kontakt din læge, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene. Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål til lægen ned hjemmefra. Det er også en hjælp for mange at tage en pårørende med til samtalen.

Forsikring ved kritisk sygdom

Det er en god ide at undersøge dine forsikringsforhold for, om du 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 eget ønske og behov.

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 brystkræft, f.eks. om kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

Hårtab og ret til paryk

Næsten alle kvinder taber håret, når de får kemoterapi, men det vokser ud igen, når behandlingen er slut. Mange foretrækker at gå med paryk i en periode. Parykken er gratis (betales af kommunen) og udleveres via hospitalet. Spørg personalet på afdelingen, hvordan du får en paryk.

Stramt arvæv i bryst, arm og skulder

Efter operation eller strålebehandling kan du opleve generende arvæv, smerter og nedsat bevægelighed i arm og skulder. Disse gener kan opstå, selv længe efter behandlingen er slut.

Det kan være en god idé at massere området let (vævsstimulation), for det vil give ilt og næringsstoffer til vævet. En fysioterapeut kan instruere dig i selv at lave vævsstimulation for at undgå stramt arvæv og give råd om afspændingsøvelser og behagelige hvilestillinger. Hør på din hospitalsafdeling eller i kommunen om mulighederne for fysioterapi.

Brystprotese

For nogle kvinder er det ændrede udseende et stort problem, mens det ikke fylder så meget for andre. Mange, der har fået fjernet hele brystet, vil gerne have en brystprotese. Kvinder, der har fået en brystbevarende operation, kan have behov for en delprotese. Der findes både selvsiddende brystproteser og proteser til at sætte ind i en bh. Ifølge servicelovens §112 kan du få bevilget to proteser, første gang du søger, og derefter én om året eller to hvert andet år. Brystproteser betales af kommunen uafhængigt af ens indtægt.

Rekonstruktion af brystet

Hvis du har fået fjernet brystet, kan du ofte få genskabt det på et senere tidspunkt. Rekonstruktionen af brystet udføres af plastikkirurger et eller flere år efter operationen. For at lykkes kræver en rekonstruktion generelt, at man ikke ryger.

Du kan få opereret et implantat ind under brystmusklen, eller lægen kan bruge hud og væv fra andre steder på kroppen. Du kan også få lavet en ny brystvorte. Plastikkirurgen kan fortælle, hvilken metode der egner sig bedst til dig.

Det er vigtigt, at du tager dig tid til at overveje, om du ønsker at gennemgå en brystrekonstruktion. At få sit bryst rekonstrueret tager tid og kræfter.

Symptomer på overgangsalder ved antihormonbehandling

Ved antihormonbehandling kan du få nogle af de samme symptomer som i overgangsalderen. Det skyldes medicinens anti-østrogen-virkning.

Bivirkningerne kan være ledsmerter, hedeture, væskeophobning i kroppen og tørre slimhinder i skeden. Ledsmerter kan behandles med milde smertestillende tabletter. Et migrænemiddel, antihistamin eller visse typer antidepressiv medicin kan hjælpe på hedeturene.

Mangel på østrogen kan give gener i form af hyppig blærebetændelse, tørhed i skeden og smerter ved samleje. Ved svie og tørhed i skeden kan du anvende en hormonfri gel. Hvis gelen ikke hjælper, kan du tale med din læge om lokal hormonbehandling. Hvis du er i antihormonbehandling, kan din læge råde dig nærmere.

BIVIRKNINGER TIL BEHANDLING MED TAMOXIFEN OG LETROZOL

Behandling med tamoxifen kan øge risikoen for blodpropper i benene eller lungerne. Til gengæld nedsætter tamoxifen risiko for at få brystkræft igen, hjertesygdomme og kalktab i knoglerne. Det er vigtigt at søge læge og få hurtig behandling ved symptomer på en blodprop. I så fald er behandlingen blodfortyndende medicin, der forhindrer, at blodproppen bliver større, og at der opstår flere blodpropper.

Behandling med letrozol kan give øget tendens til knogleskørhed. Du bør derfor tage et dagligt tilskud af kalk og D-vitamin. Du vil også få en indsprøjtning med zoledronsyre hvert halve år, som både beskytter dine knogler og mindsker risikoen for tilbagefald.

FÅ TJEKKET DINE TÆNDER INDEN BEHANDLING MED KNOGLESTYRKENDE MEDICIN

Kæben kan i sjældne tilfælde tage skade af behandling med knoglestyrkende medicin. For at minimere risikoen for at kæben bliver beskadiget, skal tænderne være eftersat af din tandlæge, inden du starter behandlingen med knoglestyrkende medicin.

Det er også vigtigt, du er omhyggelig med din mund- og tandhygiejne, og du bør gå til regelmæssige eftersyn hos sin tandlæge.

Føleforstyrrelser efter kemoterapi

Nogle typer kemoterapi kan give vedvarende føleforstyrrelser i hænder og fødder. Generne vil ofte aftage med tiden, men kan blive kroniske. Tal med lægerne på den afdeling, hvor du har fået kemoterapi, om medicinsk behandling kan hjælpe, hvis du er generet.

Gå til lægen, hvis din arm er hævet på den opererede side

Både operation og strålebehandling af armhulen kan skade lymfekarne og kan give hævelse af armen på den opererede side. Det kaldes lymfødem. Lymfødem kan vise sig mange år efter operationen, men de fleste udvikler det dog inden for 2-3 år efter operationen.

Gå til lægen, hvis du mærker hævelse eller tyngdefornemmelse af hånden eller armen. Jo før du kommer i behandling, jo mindre generende vil lymfødemet blive. Hvis lægen får mistanke om lymfødem, bliver du undersøgt for at udelukke, at lymfødemet skyldes tilbagefald af sygdommen.

Behandling af lymfødem består af en særlig form for fysioterapi, kompressionsstrømper og hudpleje. Behandlingen udføres af specialuddannede lymfødemterapeuter. Du kan få en henvisning via din praktiserende læge. Målet er at mindske hævelsen og dermed generne ved hjælp af kompressionsforbinding resten af livet.

TRÆNING OG GENOPTRÆNING

En række studier har vist, at kvinder med brystkræft, der dyrker motion, oplever mindre træthed og depression og har en højere livskvalitet. Efter kræftbehandling kan motion være med til at styrke kroppen. Studier har også vist, at fysisk aktive brystkræftpatienter har en mindsket risiko for tilbagefald og mindre risiko for at dø af brystkræft.

Det er en god idé, at du får en genoptræningsplan, hvis du har fysiske gener.



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 www.cancer.dk/rettigheder

Statistik over brystkræft

På www.cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får brystkræft, 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 nødvendigvis siger noget om din situation.



I begyndelsen syntes jeg, det virkede lidt latterligt at tage til lokalforeningens møder. Hvorfor skulle man ønske at være sammen med andre, der er syge? Men efter at have prøvet det indså jeg, at det var et must! Møde mennesker, der forstår, hvad du går igennem, som har tænkt ligesom dig, undrer sig over de samme ting. Vi har brug for hinanden.

Kvinde med brystkræft

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. Hver torsdag kl. 9-13 kan du tale med en diætist på Kræftlinjen. **Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30**

Du kan også besøge en af Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver, deltage i en samtalegruppe, foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find kræftrådgivningerne her: www.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 brystkræft. Du har mulighed for at være anonym. På Cancerforum kan du finde flere grupper for kvinder med brystkræft. Opret en profil og meld dig ind i dem:

www.cancerforum.dk

Pårørende til en patient med brystkræft

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd om, hvordan de håndterer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Læs også om, hvad man skal være opmærksom på i et parforhold med alvorlig sygdom, eller hvis der er børn i familien:

www.cancer.dk/paaroerende

Patientorganisation for brystkræft

Du kan udveksle erfaringer og oplevelser med andre brystkræftpatienter i Dansk Brystkræft Organisation. Det er en landsdækkende organisation, der optager medlemmer, som har eller har haft brystkræft, og raske personer, som er arveligt disponeret til brystkræft. Dansk Brystkræft Organisation arbejder for ensartede behandlingsmuligheder af brystkræft og følgevirkninger efter behandling og afholder landet over patientaktiviteter og seminarer om nyeste behandling: www.brystkraeft.dk



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 scanne QR-koden og læs mere om brystkræft på www.cancer.dk

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2023, 3. udgave. **Oplag:** 7.000 stk.

Redaktion: Ida Nymand Ammundsen, Kim Ringgaard, Sofie Borella Tausen og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med professor, overlæge, dr.med. Niels Kroman

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard

Illustrationer: Birger Hansen (side 4) og Sofie Maag Hansen (side 23)

Tryk: Johnsen Graphic Solutions A/S **Papir:** 150 gr. 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

Vi tænker også på miljøet



Svanemærket tryksag

Maj 2023
Varenr: 0028