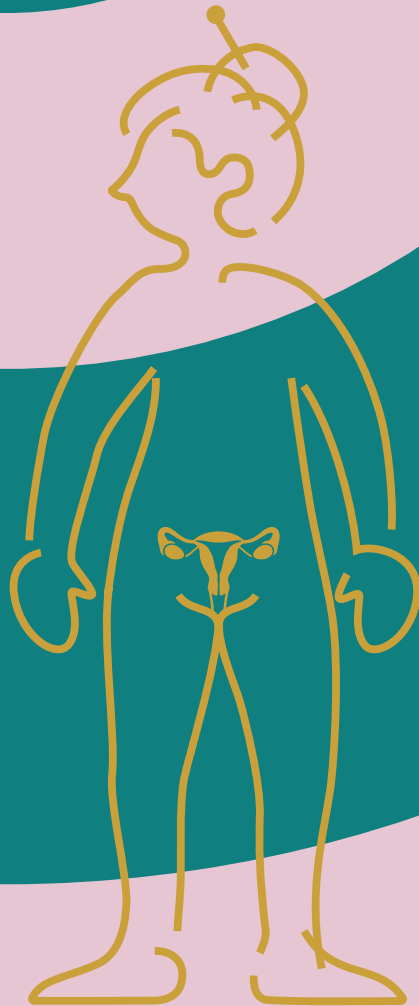


Æggestokkræft





For de fleste er det chokerende at få at vide, man har kræft. Mange beskriver det som at få trukket tæppet væk under sig. Den første tid er svær, og den vil sandsynligvis handle meget om din behandling.

Det kan derfor være godt at tænke på, at de fleste med tiden får en hverdag, hvor sygdommen ikke fylder det hele.

Du skal vide, at du ikke er alene. Du kan altid få hjælp hos Kræftens Bekæmpelse, enten på vores hjemmeside, i vores lokale kræftrådgivninger eller Kræftlinjen.

Det hele er gratis for dig at bruge.

Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30

Find din lokale kræftrådgivning på

www.cancer.dk/kraeftraadgivning

Kræftens Bekæmpelse

En pjece til dig, der lige har fået at vide, at du har æggestokkræft

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/aeggestokkraeft

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor kan de læger og sygeplejersker, som behandler dig, bedst svare på dine spørgsmål om sygdommen. De kan fortælle, hvilke behandlingsmuligheder der passer til dig i netop 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





Det er guld værd at forbedre sig godt til alle samtaler med lægen. Hav alle dine spørgsmål klar, men skriv også dine tanker og bekymringer ned før samtalen og tag dem med til lægen. Jeg har også haft stor hjælp af at tale med en psykolog gennem Kræftens Bekæmpelse og at møde andre patienter gennem patientforeningen KIU.

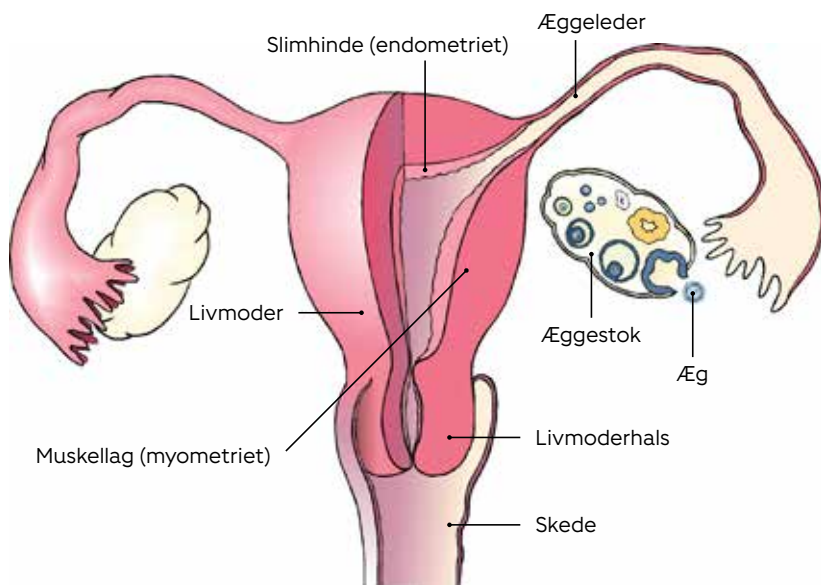
Æggestokkræftpatient

Der findes forskellige typer kræft i æggestokkene

Langt de fleste tilfælde af æggestokkræft kaldes epitelial æggestokkræft. Denne form for kræft opstår i de celler, der sidder på æggestokkenes og æggeledernes overflade.

Denne pjece handler om epitelial æggestokkræft.

Læs mere om andre typer kræft i æggestokkene på www.cancer.dk/aeggestokkraeft



Æggestokkene danner kvindens æg og de kvindelige kønshormoner østrogen og progesteron. Disse hormoner styrer din menstruationscyklus og graviditet. Omkring 50-årsalderen stopper du med at modne æg og med at producere hormoner. Du kommer i overgangsalderen, og menstruationerne holder op.

ARVELIG ÆGGESTOKKRÆFT

Omkring 15 pct. af alle tilfælde af kræft i æggestokkene skyldes arvelige forhold, hvor nogle medfødte genændringer i generne BRCA1 og BRCA2 kan føre til, at man får æggestokkræft eller brystkræft. For at finde ud af om det gælder dig, vil du blive tilbudt en genetisk test af enten en blodprøve eller en vævsprøve. Testen hjælper lægerne med at vælge behandling, da nogle typer behandling har effekt, hvis du har en ændring i BRCA1 eller BRCA2-genet.

Forskellige stadier af sygdommen

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

Behandling af æggestokkræft

De fleste patienter med æggestokkræft bliver opereret. Næsten alle får kemoterapi efter operationen. Formålet med kemoterapi er at ramme eventuelt efterladte kræftceller, så risikoen for tilbagefald bliver mindre.

Hos en del kvinder har sygdommen spredt sig og kan sidde i bughulen og i områder, hvor det kan være svært at operere. Du vil i så fald ofte starte med kemoterapi. Målet er at få kræftsygdommen til at skrumpes, så det bliver muligt at operere.



Igennem de senere år har der været stigende fokus på at forbedre behandlingen af æggestokkræft, og der sker hele tiden noget nyt. Vi har flere behandlingsmuligheder nu, end vi havde for 10 år siden.

*Professor, overlæge, ph.d. Karina Dahl Steffensen,
Onkologisk Afdeling, Vejle Sygehus*

GODT AT VIDE FØR OPERATIONEN

Du kan mindske risikoen for komplikationer ved at holde op med at ryge før operationen. Hvis du drikker mere end 4 genstande om dagen, bør du stoppe helt med at drikke alkohol før din operation.

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

Undersøgelser før operation

Hvis en ultralydsscanning har vist forandringer, der giver mistanke om kræft i æggestokkene, får du lavet en CT-, MR- og/eller PET/CT-scanning. Du bliver opereret, hvis scanningen viser, at det er muligt at fjerne sygdommen ved en operation.

Hvis lægerne efter scanningen er i tvivl, om man kan opereres, kan lægen ved en kikkertundersøgelse gennem bugvæggen vurdere, om det er muligt at operere.

Operation

Du vil som regel blive opereret, hvis du kan tåle det, og hvis lægerne inden operationen vurderer, at det er sandsynligt at kunne fjerne alt kræftvæv. Målet er at fjerne alt det synlige kræftvæv i bughulen. Operationen foregår i fuld bedøvelse.

Ved operationen får du fjernet begge æggestokke, æggeledere og livmoder. Desuden får du fjernet det såkaldte fedtforklæde, der hænger ned fra tyktarmen og mavesækken. Har kræften bredt sig til tarmen, kan det være nødvendigt at få fjernet et stykke tarm og i nogle tilfælde at få ført tarmen ud igennem bugvæggen som en stomi.

Under operationen undersøger lægen hele bughulen for, om kræften har spredt sig til andre organer. Lægen tager vævsprøver fra lymfe-

knuder og bughinden og opsamler væske fra bughulen. Alle prøverne sendes til undersøgelse for at se, om sygdommen har spredt sig.

Hvis sygdommen har spredt sig, fjerner lægen så meget som muligt af kræften ved operationen. Det er for at nedsætte mængden af kræftceller, at der efterfølgende skal behandles med kemoterapi.

Selv om sygdommen kun sidder i æggestokkene, vil du alligevel ofte få tilbudt efterbehandling med kemoterapi. For selvom alt det synlige kræftvæv er fjernet, kan der være enkelte kræftceller tilbage.

Kemoterapi efter operationen

Langt de fleste kvinder får kemoterapi efter operationen for at nedsætte risikoen for, at sygdommen vender tilbage. Behandlingen er også kemoterapi, hvis det ikke var muligt at fjerne alt kræftvævet under operationen. Du får kemoterapien som drop i en blodåre, så medicinen kommer rundt i hele kroppen. Du får som regel kemoterapien ambulant på hospitalet, dvs. uden at være indlagt.

Kemoterapi ved kræft i æggestokkene kan give bivirkninger, bl.a. hårtab og føleforstyrrelser i fingre og tæer. Spørg din læge, hvilke bivirkninger du kan forvente ved netop den eller de typer kemoterapi, du får.

Det er vigtigt at fortælle din læge, hvis du undervejs i behandlingen oplever føleforstyrrelser. Så kan din behandling blive justeret, for at nedsætte risikoen for varige føleforstyrrelser.

BLODPRØVEMÅLING AF TUMORMARKØREN CA-125

CA-125 (Cancer Antigen 125) er et protein, der bliver produceret på overfladen af celler, og som kan måles i blodet. CA-125 er forhøjet hos 50 pct. med tidligt stadie af kræft i æggestokkene og hos mere end 80 pct. ved udbredt kræft i æggestokkene. Nogle kvinders kræftsygdom kan ikke vurderes ved at måle CA-125.

Måling af CA-125 bruges ofte til at vurdere, hvor effektiv behandlingen af kræft i æggestokkene er. For de fleste kvinder med kræft i æggestokkene gælder det, at stigende mængder af CA-125 tyder på, at sygdommen er aktiv eller er vendt tilbage. Omvendt tyder faldende mængder af CA-125 på, at kræften bliver mindre.

Kemoterapi ved spredning og tilbagefald

Hvis kræften har spredt sig så meget på diagnosetidspunktet, at man ikke kan fjerne det ved en operation, får du kemoterapi. Du får også kemoterapi, hvis kræften vender tilbage, efter du er opereret. Kemoterapien kan både være livsforlængende og lindrende.

Antistofbehandling ved spredning

Hvis det ikke har været muligt at få fjernet al kræften ved operationen, eller hvis sygdommen har spredt sig, anbefales du i nogle tilfælde ud over kemoterapi også behandling med et antistof. Det virker ved at hæmme kræften.

Du får antistofbehandlingen i et drop i en blodåre. Antistofbehandlingen fortsætter ofte i op til et år efter, at kemoterapien er afsluttet.

Behandling af fremskreden æggestokkræft med PARP-hæmmere

Hvis du har spredning eller tilbagefald af æggestokkræft og har fået påvist fejl i et af de to gener, BRCA1 eller BRCA2, kan du få behandling med PARP-hæmmere, hvis du har haft effekt af kemoterapi.

PARP-hæmmere virker ved at blokere et enzym i kroppen, kaldet PARP, som kræftceller med en BRCA-genændring er særlig afhængige af. Behandlingen starter, efter du har fået den sidste dosis kemoterapi, og gives som tabletter. Bivirkningerne er for det meste lette eller begrænsede og kan som regel behandles.

Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for naturmedicin 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



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**

En ny hverdag

En kræftsygdom påvirker livet og hverdagen for både én selv og familien. Men mange fortæller, at de – når det første chok har lagt sig – får en ny hverdag og oplever at blive bedre til at leve i nuet. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du få gode råd om bl.a. kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

Nogle får senfølger pga. behandlingen. Tal med din læge inden du bliver udskrevet og få råd og vejledning om, hvad du skal være opmærksom på.

Operation medfører tidlig overgangsalder hos yngre kvinder

Når du har fået fjernet æggestokkene, stopper produktionen af kønshormoner. Derfor vil yngre kvinder gå i tidlig overgangsalder. For mange giver det bl.a. hedeture, som når man naturligt kommer i overgangsalderen. Andre gener kan være tørhed i skeden og nedsat sexlyst. Hvis du ønsker det, kan du i nogle tilfælde få behandling med det kvindelige kønshormon østrogen. For nogle kvinder er det en hjælp at tale med en sexolog. Læs også på

www.cancer.dk/seksualitet

Hævede ben (lymfødem)

Mange får ved operationen fjernet lymfeknuder i bughulen. Det kan medføre hævelse af benene og hævelse over kønsbenet og nederste del af mave. Det kaldes lymfødem og skyldes, at lymfevæsken har svært ved at blive ledt væk. Dermed kan der opstå hævelser pga. ophobet lymfevæske.

Efter operationen vil du derfor blive instrueret i øvelser, der kan forebygge udvikling af lymfødem. Det er også vigtigt at være fysisk aktiv og undgå at stå eller sidde stille i for lang tid ad gangen. Hvis du trods dette får gener med hævede ben, bør du blive henvist til fysioterapeuter med særlig viden om forebyggelse og behandling via hospitalet. Behandlingen består af fysioterapi, kompressionsstrømper og hudpleje. Vær opmærksom på, at du gennem din kommune kan søge tilskud til kompressionsstrømper.



Du må ikke miste modet, selv når alt virker mest håbløst. Der er en udvej! Ikke helbredelse, for vi bliver ikke alle sammen helbredt, men en vej mod en mere normal tilværelse.

Jeg gjorde alt for at leve mit liv, som før jeg blev syg, og det hjalp både mig og min familie. Prøv at tage en dag ad gangen i stedet for at tænke på ét langt forløb. Jeg føler, livet er godt, selvom jeg har uhelbredelig kræft. Der har selvfølgelig også været svære tider, men husk at gøre noget godt for dig selv, og nyd alle de stunder, du er en del af.

Æggestokkræftpatient

Føleforstyrrelser

Nogle får føleforstyrrelser efter kemoterapi. Generne vil som regel aftage i løbet af de første par år, men hos nogle kvinder bliver de varige. Smertestillende medicin kan nogle gange hjælpe. Nogle synes, det hjælper at have handsker på ved opvask og havearbejde og at få fodmassage og fodbad.

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

MOTION MINDSKER TRÆTHEDEN OG ØGER LIVSKVALITETEN

Motionerede du ikke, før du blev syg, kan du roligt gå i gang med det. Motion styrker kroppen og vil også give dig mere energi. Det behøver ikke være hård motion eller i lang tid. En gåtur er også fin. Mange oplever at føle sig bedre tilpas efter at have rørt sig.

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

Forsikring ved kritisk sygdom

Når man rammes af en kræftsygdom, er det en god idé at undersøge sine forsikringsforhold for, om man er omfattet af dækning ved kritisk sygdom. Mange er bedre dækket, end de tror, gennem deres arbejdsplads, forsikringer, faglige organisation eller bank. Det udbetalte beløb kan i en svær tid give økonomisk frihed og anvendes helt efter den enkeltes eget ønske og behov.

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 hjemmesygeplejerske.



Opfølgning

Efter du er behandlet for kræft i æggestokkene, bliver du tilbudt at gå til opfølgning.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. I nogle tilfælde får du taget blodprøver, for at lægen kan bedømme, om du får det bedre af behandlingen, om situationen er uændret, eller om sygdommen breder sig. Andre undersøgelser kan være ultralydsscanning, CT- eller MR-scanning eller en PET/CT-scanning.

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

- At maven vokser uden kendt årsag
- Nyopstået tyngdefornemmelse i maven
- At du føler dig dårligt tilpas
- Vedvarende eller nyopståede smerter
- Blod i urinen eller ændring i dit vandladningsmønster
- Ændring i dit afføringsmønster
- Vejrtrækningsbesvær
- Ændret udflåd eller blødning fra skeden
- Uønsket vægttab

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

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen. Du kan tale med lægen om, hvordan du bedst får behandlet eventuelle senfølger og om, der er behov for rehabilitering.

Det er en god idé, at du skriver dine spørgsmål til lægen ned hjemmefra. Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene. Det er en god støtte for mange.

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.

STATISTIK

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

Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:



Patientforeningen for patienter med æggestokkræft

KIU – Kræft I Underlivet – er en landsdækkende forening, som hjælper og støtter kvinder, der har eller har haft kræft i underlivet samt deres pårørende. KIU har også en lukket facebookgruppe for kvinder med æggestokkræft, hvor man bl.a. kan stille spørgsmål til en kræftlæge. Læs mere: www.kiuonline.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 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/kræftraadgivning

Mød andre i samme situation som dig

Cancerforum er et online forum for kræftpatienter og deres pårørende. Her kan du bl.a. læse indlæg og dele dine tanker og erfaringer med andre, der også har æggestokkræft. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Æggestokkræft' på www.cancerforum.dk

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

Pårørende til en patient med æggestokkræft

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

App til at planlægge praktisk hjælp

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

Udgiver: Kræftens Bekæmpelse, 2022, 2. udgave **Oplag:** 2.500 eks.

Redaktion: Ida Nymand Ammundsen, Sofie Borella Groth Tausen og lægefaglig redaktør Elisabeth Kjems i samarbejde med afdelingslæge, ph.d. Trine Lembrecht Jørgensen og professor, overlæge, dr.med. Lone Kjeld Petersen

Design og layout: Nanna Berentzen Østergaard, KB Design

Illustrationer: Lotte Clevin (side 5) og Sofie Maag Hansen (side 19)

Tryk: Step Print Power **Papir:** 150 gr. Edixion Offset



2. udgave
December 2022
Varenr: 0031



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