

# Opfølgningsforløb til dig, der er færdigbehandlet for kræft i underlivet

Vi tilbyder dig et opfølgningsforløb, som har til formål at ruste dig og dine pårørende til at komme tilbage til hverdagen igen samt give jer støtte og hjælp til at opretholde en god livskvalitet, efter du er færdigbehandlet for kræft i underlivet.

Forløbet består af tre dele, som på hver deres måde understøtter din vej tilbage til en normal hverdag. De tre dele er:

1. Patientuddannelse
2. Opfølgende telefonkontakt og kontrol med fremmøde
3. Advarselssymptomer og hotline til lægekonsultation.

Hver del har fokus på at give dig og din nærmeste pårørende den viden og tryghed, der gør, at I kan leve et godt liv med din kræftdiagnose og de eventuelle følger, operationen giver. Du kan læse mere om de enkelte dele herunder.

## 1. PATIENTUDDANNELSE

Patientuddannelsen er fordelt over to temaeftersmiddage for dig og dine pårørende. Din nærmeste pårørende spiller en stor rolle i din vej tilbage til hverdagen efter kræftdiagnosen. Derfor opfordrer vi til, at du – så vidt det er muligt - har en pårørende med til temaeftersmiddagene.

På patientuddannelsen deltager også andre kvinder, som er blevet opereret for kræft i underlivet samt deres pårørende.

De kræftformer, vi har fokus på under uddannelsen er livmoderkræft og æggestokkræft.

Vi har tilrettelagt et program, hvor du i løbet af to eftermiddage fra kl. 16.00 - 18.00 får en bred viden om de to kræftsygdomme, følgerne af dem, og hvordan I kommer tilbage til en normal hverdag.

### Indhold på første temaeftersmiddag

På første temaeftersmiddag vil undervisningen blive varetaget af en af vores gynækologiske overlæger, en fysioterapeut og sygeplejerske.

*Vores gynækologiske overlæge* vil give jer viden om, hvordan din kræftsygdom viser sig, hvordan vi udreder og behandler, hvilke senfølger der kan opstå efter operationen, og hvilke symptomer du skal reagere på. Desuden vil vi fortælle om arvelighed i forbindelse med kræft i underlivet.

*Fysioterapeuten* vil undervise i, hvordan bækkenbunden fungerer, hvordan du træner bækkenbunden og mavemusklerne efter en operation, samt hvordan du ellers kan være fysisk aktiv. Du vil også blive instrueret i praktiske øvelser for din bækkenbund. Det er derfor en god ide at have bekvemt tøj på, da det vil være nødvendigt at ligge på gulvet for at afprøve forskellige øvelser.

### Indhold på anden temaeftersmiddag

På anden temaeftersmiddag vil undervisningen blive varetaget af en sexolog, en psykolog og sygeplejerske.

*Sexologen* vil undervise i seksualitet og kropsopfattelse. Hun vil tale om de seksuelle problemstillinger, som fx smerter og manglende lyst, der kan komme efter kræftdiagnosen og operationen, samt generelt om forebyggelse og behandling af seksuelle problemer.

*Psykologen* vil fortælle om de psykiske reaktioner, der kan komme efter at have fået en kræftdiagnose. Hun vil tale om, hvordan sygdom påvirker både dig og dine pårørende, og hvordan I kan håndtere usikkerhed og forandringer. Hun vil tale om følelser og forsvar samt om, hvordan I kommer videre med livet efter en kræftdiagnose.

*Sygeplejersken* vil stå til rådighed, så du har mulighed for at tale med dem om forløbet og få svar på spørgsmål.



### Tidspunkt og tilmelding

Første temaeftermiddag ligger oftest den første mandag i en måned. Anden temaeftermiddag ligger 14 dage efter, altså 3. mandag i en måned.

Tidspunkt for undervisning:

- Første temaeftermiddag: kl. 16.00 – 18.00
- Anden temaeftermiddag: kl. 16.00 – 18.00

Du vil modtage et brev med tid, sted og program for uddannelsen. Ønsker du ikke at deltage i patientuddannelsen, kan du melde afbud til sekretæren i Gynækologisk Ambulatorium. Se telefonnummer sidst i materialet.

## 2. OPFØLGENDE TELEFONKONTAKT

6 uger efter din operation vil en af vores sygeplejersker ringe til dig for at høre, hvordan det går, og om du og dine pårørende har det godt. Du indkaldes ligeledes 4 måneder efter din operation til en kontrol med ultralydsskanning af underlivet ved læge og sygeplejerske i Gynækologisk Ambulatorium.

Herefter vil der være 2 forskellige, mulige opfølgingsforløb:

- **1. Telefonisk opfølgingsforløb.** Enten vil sygeplejersken ringe til dig med jævne mellemrum de første 2 år efter operationen. Hun vil blandt andet spørge, om du oplever tegn på tilbagefald af din sygdom. Har du selv nogle spørgsmål, noget, du undrer dig over eller er usikker på, vil vi selvfølgelig også være behjælpelige med at svare på det.
- **2. Kontrol med fremmøde.** Ellers vil du blive inviteret ind til fremmødekontroller ved læge og sygeplejerske i ambulatoriet med fast interval.

Lægen aftaler opfølgingsforløbet med dig, når du får svar på vævsprøverne fra operationen.

### Tryghed for dig

Opfølgingsforløbet skal være med til at skabe en tryghed og give dig mulighed for at fortælle, hvordan du oplever hverdagen og det at leve med en kræftdiagnose og de eventuelle ændringer i hverdagen, som operationen har medført.

## 3. ADVARSELSSYMPTOMER OG HOTLINE TIL LÆGEKONSULTATION

Det er typisk først 5 måneder efter din operation, at du kan registrere tilbagefald af din sygdom. For at give dig muligheden for hurtigt at få adgang til en læge, hvis du oplever tilbagefald, udleverer vi et ark, hvor de advarselssymptomer er beskrevet, som du skal være opmærksom på. På samme ark finder du telefonnummeret på en hotline til lægekonsultation, hvor du har mulighed for at ringe til en speciallæge, hvis du oplever symptomer på tilbagefald.

### Ring og lav en aftale med sekretæren

For at komme i kontakt med en af vores speciallæger, skal du ringe til vores sekretær på tlf. 97 66 30 22 eller 97 66 30 20 mandag til fredag mellem kl. 8.00 og 15.00. Sekretæren vil derefter kontakte lægen, som vil ringe tilbage til dig samme dag eller næstkommende hverdag mellem kl. 14.30 og 15.30.

### Symptomer, som du skal reagere på, hvis du er opereret for æggestokkræft:

- Vedvarende udspilet mave og fornemmelsen af at være fyldt op
- Almen svækkelse
- Nyopstået og tiltagende træthed gennem de seneste 14 dage
- Manglende appetit
- Uforklarlig vægtændring
- Nyopståede ændringer i afføringsmønstre, ofte forstoppelse
- Vejtrækningsproblemer
- Vedvarende smerter eller nyopståede smerter
- Blod i urinen eller ændring i vandladning og hyppighed
- Ændring i dit afføringsmønster og blod i afføringen
- Smerter i den nederste del af ryggen
- Feber og influenzalignende symptomer over længere tid
- Ændret udflåd eller blødning fra skeden
- Nyopstået hævelse af det ene eller begge ben



### Symptomer, som du skal reagere på, hvis du er opereret for livmoderkræft:

- Blødning fra skeden
- Vejrtrækningsbesvær
- Oppustet mave – fornemmelsen af at være fyldt op
- Øget maveomfang
- Nyopståede ændringer i afføringsmønstre, ofte forstoppelse
- Uforklarlig vægtændring
- Smerter
- Nyopstået hævelse af det ene ben eller begge ben
- Nyopstået og tiltagende træthed gennem de seneste 14 dage
- Modløshed og tristhed gennem flere uger

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om kræft i underlivet, kan du finde mere information på:

<https://www.cancer.dk/kiu>

<https://www.cancer.dk> (Kræftens Bekæmpelse)

Du har også mulighed for at se en film, hvor en af vores tidligere patienter fortæller om det forløb, hun har været igennem med udredning, diagnose og operation. Desuden fortæller hun, hvordan hun er kommet tilbage til en hverdag, der ligner hverdagen fra før hun fik konstateret kræft. Find filmen på følgende adresse: <https://aalborquh.rn.dk/filmomrosa>



#### Kontakt

**Gynækologisk Ambulatorium**  
Tlf. 97 66 04 38

**Træffes bedst**  
Tirsdag - fredag  
kl. 12.00 – 12.30

Ved akut behov for hjælp, kan du ringe på følgende telefonnummer hele døgnet  
Tlf. 97 66 30 93