



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft



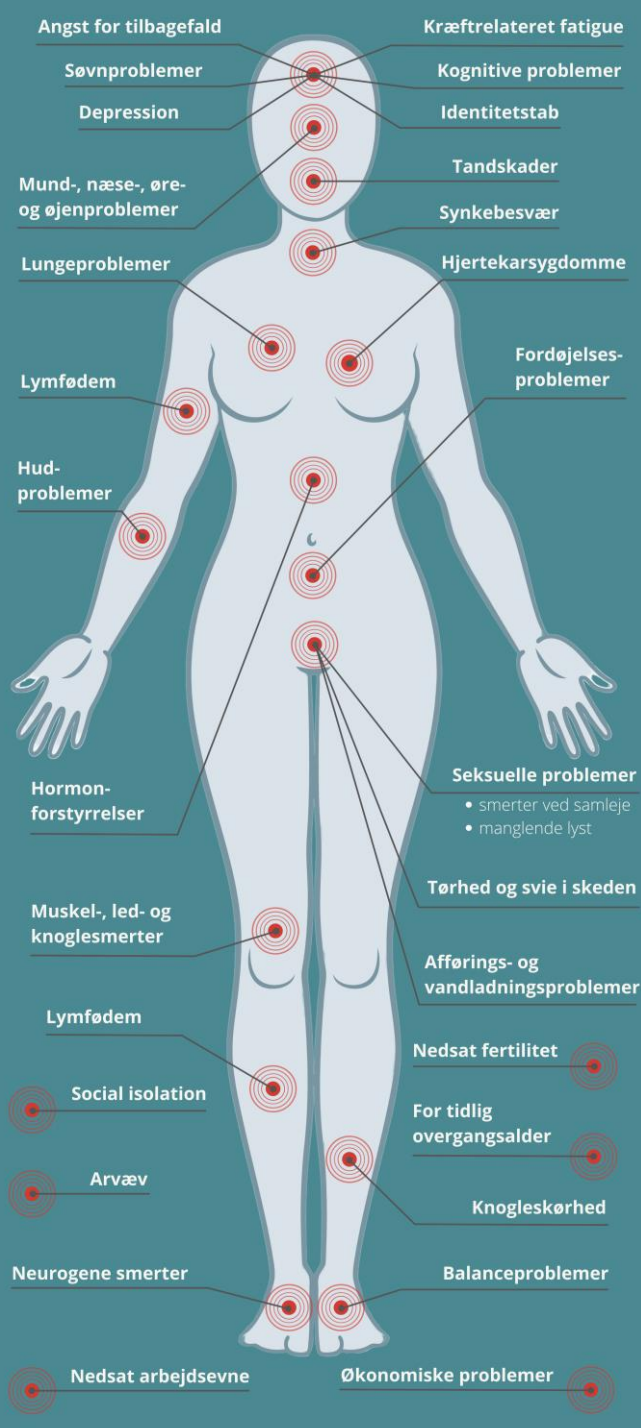
Oplæg den 13.marts 2025 – Assens Lokalforening -

Ved Marianne Nord Hansen

Senfølgerforeningen

Sygeplejerske, sociolog

Publicerer om senfølger i lærebøger og skriver debatartikler
Sidder i nationale udvalg på senfølgeområdet



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

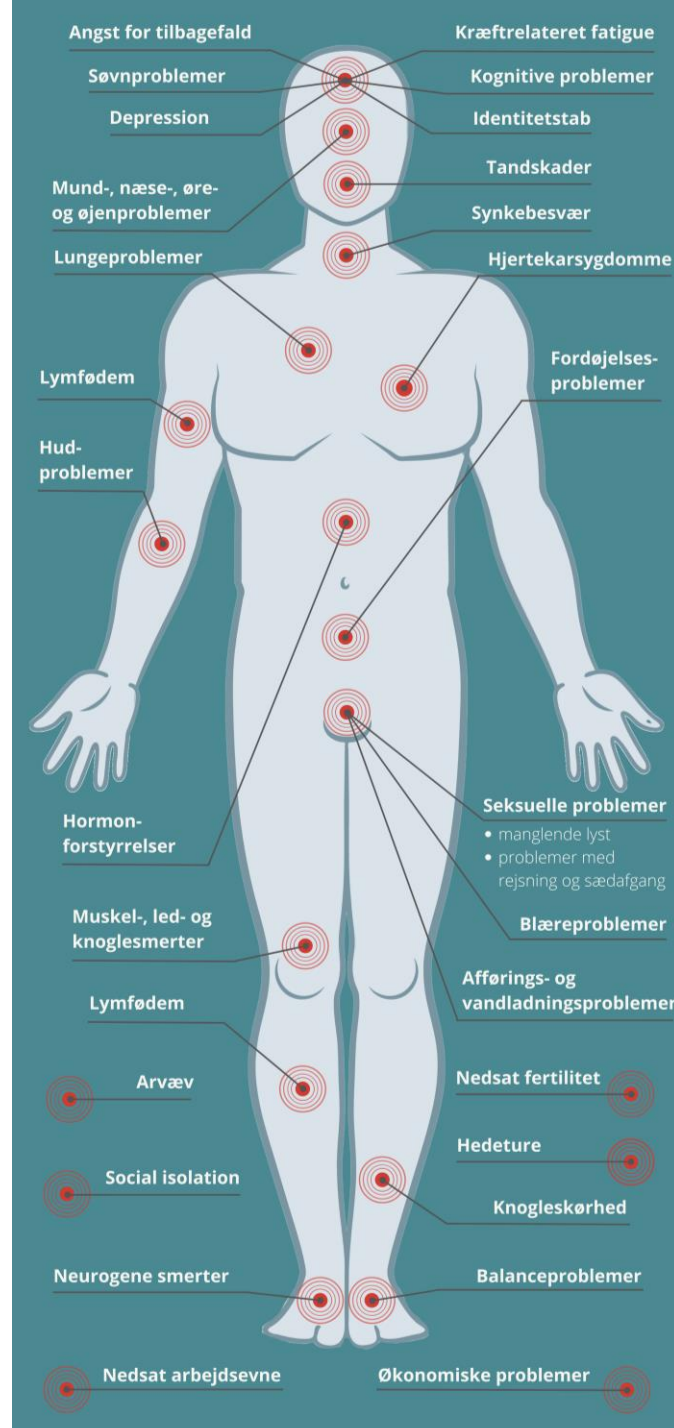
DEFINITION

Senfølger er helbredsproblemer, der opstår under primær behandling og bliver kroniske, eller som opstår og manifesterer sig måneder eller år efter behandlingen er afsluttet.

Der er tale om fysiske, psykiske eller sociale forandringer, der er en følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.

Senfølger omfatter også ny primær kræftsygdom.

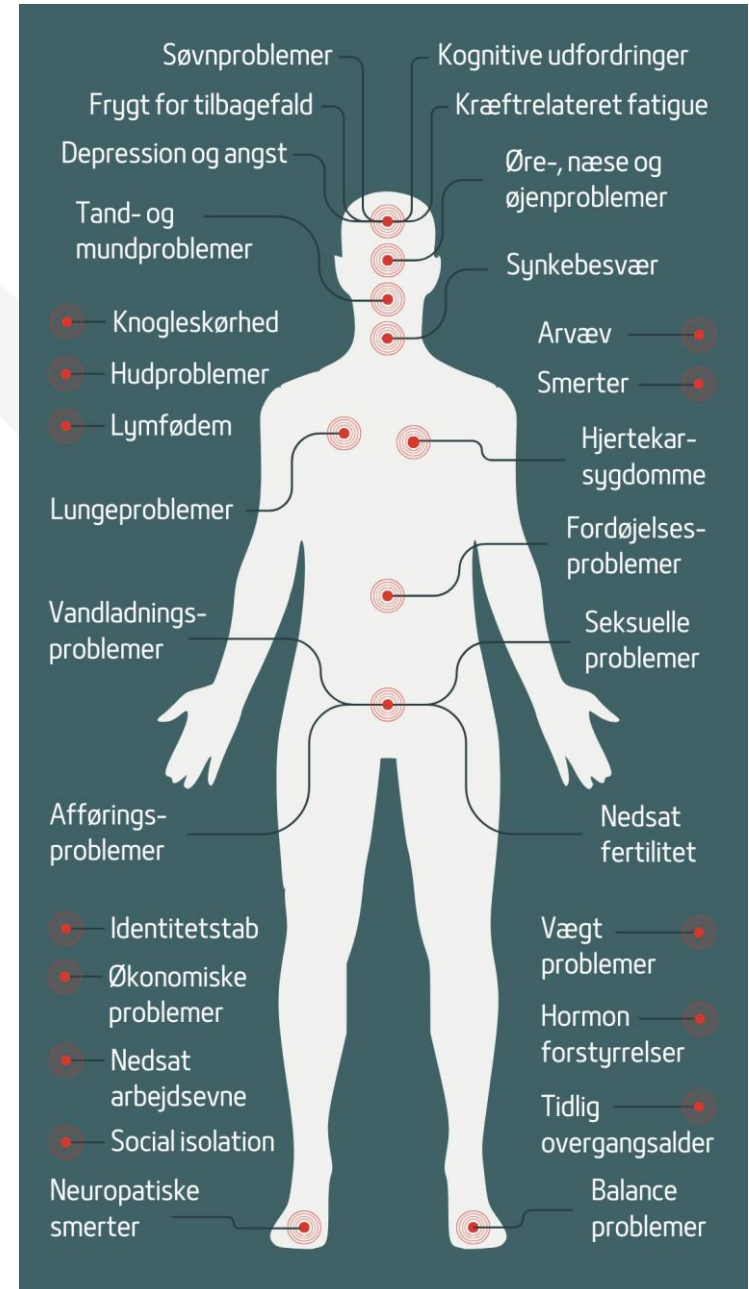
Kilde: Christoffer Johansen: Videns opsamling på senfølger efter kræft hos voksne, Sundhedsstyrelsen 2017



3. Hvad er senfølger?

Senfølger kan opstå som følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.

- kan udvikle sig til **kroniske** tilstande
- manifesterer sig som **fysiske, psykiske eller sociale** forandringer
- Senfølger omfatter også ny **primær kræftsygdom**



Bivirkninger vs. senfølger

Bivirkninger:

Bivirkninger opstår i forbindelse med selve kræftbehandlingen og forsvinder normalt igen, når behandlingen er slut.



Senfølger:

Senfølger er oftest varige gener. De kan opstå under eller efter behandlingen – også måneder og år efter. Kan også opstå uden behandling.

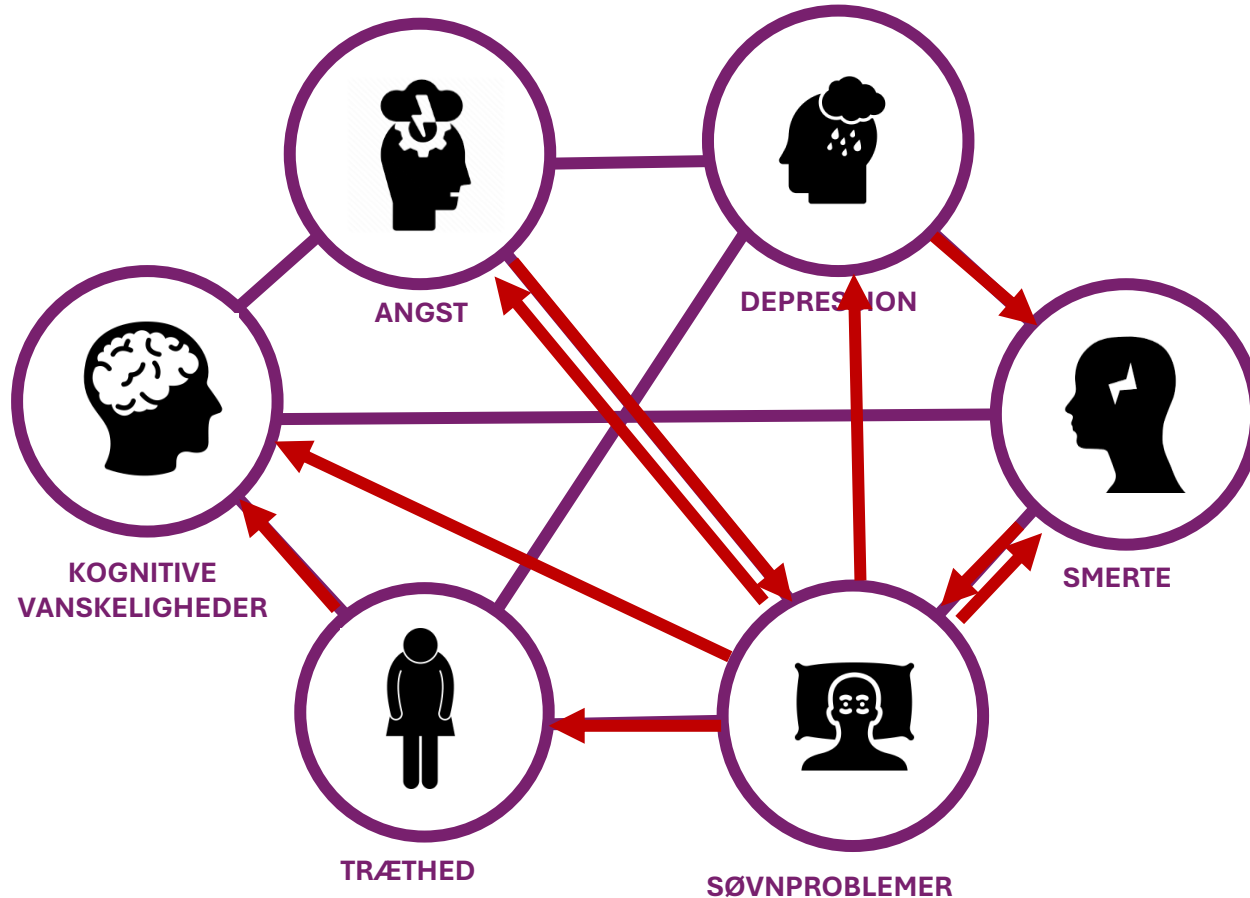
Hyppige senfølger på tværs af kræftbehandlinger

- **Fatigue**
- **Søvnforstyrrelser**
- **Hukommelse- og koncentrationsbesvær**
- **Seksuelle problemer**
- **Muskel- og ledsmerter**
- **Neurogene smerter og føleforstyrrelser**
- **Frygt for tilbagefald**

Clusters – klynger af senfølger

- ➔ Vi har ofte amtidige senfølger, som er indbyrdes relateret til hinanden og forstærker hinandens effekt
- ➔ Et velkendt symptom-cluster: smerter, kræftrelateret træthed (fatigue), søvnproblemer og depression, inkontinens, impotens

En senfølge kommer sjældent alene!



- Hvad er vigtigst for patienten?
- Hvad vil patienten helst have hjælp til?
- Hvad er årsagskæden?
- Hvad skal behandles først?
- Hvem tager ansvar?

Zachariae, 2020

27.857 kræftoverlevende
med bryst-, lunge-,
prostata og tarmkræft

30% har svære smerter
32% oplever svær
påvirket fysisk funktion
32% oplever åndenød
19% oplever
søvnproblemer

12 år efter
kræftbehandling

> [Cancer Med.](#) 2023 Oct;12(19):20150–20162. doi: 10.1002/cam4.6596. Epub 2023 Sep 29.

Social inequality in cancer survivorship: Educational differences in health-related quality of life among 27,857 cancer survivors in Denmark

Anne Katrine Graudal Levinsen ¹, Trille Kristina Kjaer ¹, Lau Caspar Thygesen ²,
Thomas Maltesen ³, Erik Jakobsen ⁴, Ismail Gögenur ⁵ ⁶, Michael Borre ⁷,
Peer Christiansen ⁸ ⁹, Robert Zachariae ⁸, Peter Christensen ¹⁰, Søren Laurberg ¹⁰,
Peter de Nully Brown ¹¹, Lisbet Rosenkrantz Hölmich ¹², Christoffer Johansen ¹³,
Susanne K Kjaer ¹⁴ ¹⁵, Lonneke van de Poll-Franse ¹⁶ ¹⁷, Lena Saltbaek ¹ ¹⁸,
Susanne Oksbjerg Dalton ¹ ¹⁸

Nyt studie, som er det største danske studie i senfølger
nogensinde

Kilde: Kræftens Bekæmpelse oktober 2023



Vi ved, at

dine senfølger
ikke dokumenteres i
en opfølgningsplan

du mangler
løbende
information om
senfølger

du ikke har en
patientansvarlig
sundhedsfaglig

du ikke ved, hvor
du kan henvende dig
med dine senfølger



du sjældent
bliver lyttet til af
sundheds-
personalet

du oplever manglende
samarbejde mellem
sygehus, egen læge og
kommune



Kræftrelateret træthed – fatigue

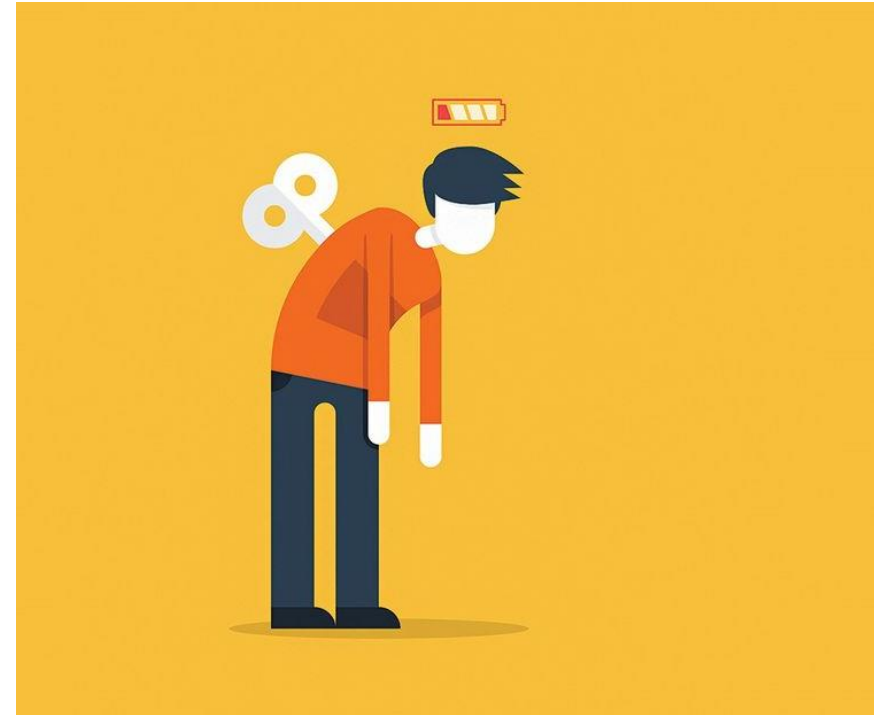
- Er en belastende, vedvarende oplevelse af fysisk, psykisk og kognitiv udmattelse
- 40% oplever vedvarende træthed efter afsluttet behandling
- Omkring 25-33% oplever vedvarende træthed 10 år eller mere efter diagnosen





Symptomer og reaktioner:

- Massiv og pludseligt indsættende træthed
- Trætheden kan ikke soves væk – ikke udhvilet
- Koncentrationsbesvær og dårlig korttidshukommelse
- udholdenhed
- Følelsesmæssig påvirkning
- Risiko for depression
- Smerter forstærkes
- Søvnforstyrrelser
- Nedsat arbejdsevne





Årsager:

Det er endnu uklart, hvad der præcist forårsager kræftrelateret træthed

At få en kræftdiagnose er lig med stress-belastning

Proinflammatoriske cytokiner og stresshormon aktiveres

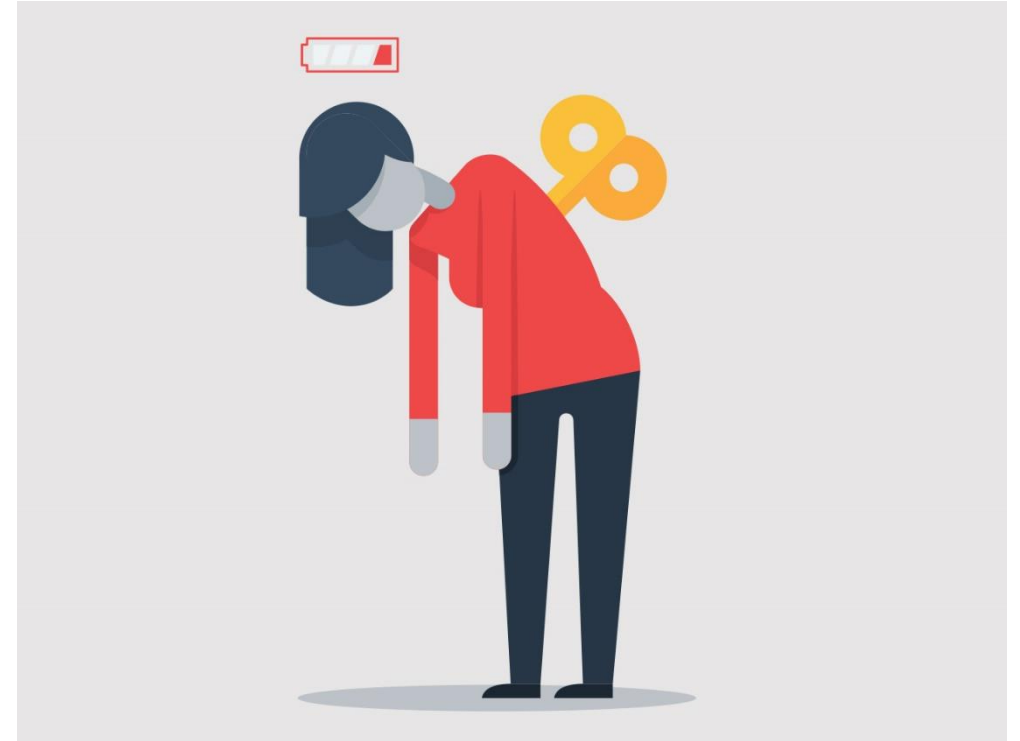
Derfor naturligt at være vågen og være i beredskab og kronisk træthed udvikles.





Risikofaktorer

- Depression, angstlidelser
- Træthed inden påbegyndt behandling
- Personer med bekymringer og rumination (gruble og negative tanker) og B-mennesker, gigt, diabetes, hjertekar-lidelser)
- Fysisk inaktivitet
- Forhøjet BMI
- Inflammatoriske processer



Kilder: Sundhedsstyrelsen. Vidensopsamling efter kræft hos voksne. 2017.

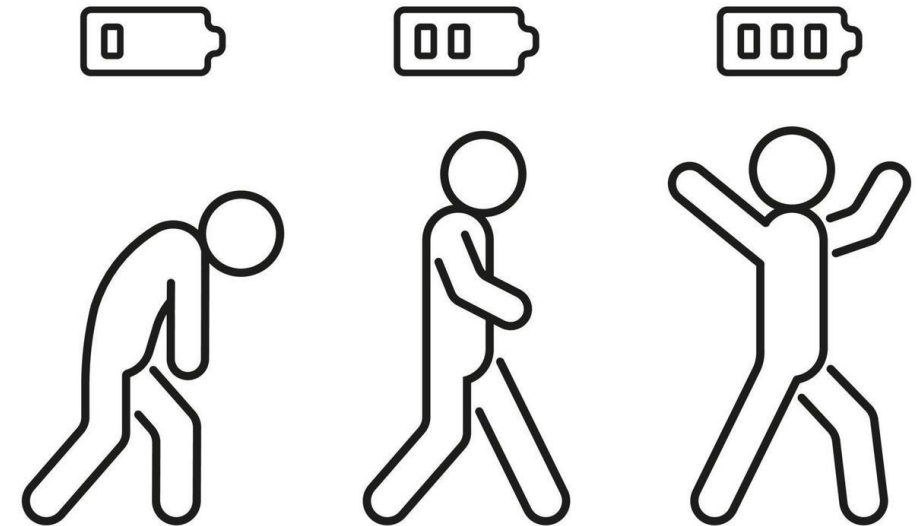
Livet efter kræft. Red. Bobby Zachariae og Mimi Tung Mehlesen. Senfølger og andre udfordringer efter afsluttet kræftbehandling. FADL 6. 5. udgave 2020.



Anbefalinger:

- Kræftrelateret træthed er en **kompleks senfølge** med de mange bagvedliggende årsager, hvorfor behandlingen må skræddersys til den enkelte patient
- Akupunktur, healing, hypnose, ernærings- og vitamin-tilskud, med forskning af lav kvalitet
- Fysisk aktivitet og psykologisk behandling

National klinisk retningslinje for kræftrelateret træthed er under udarbejdelse i Danmark





Søvnforstyrrelser

- Hyppig rapporteret senfølge og noget tyder på, at søvnforstyrrelser **ikke** aftager med tiden – men fortsætter i lang tid efter behandling
- Forekommer hos 30-50% af kræftoverlevende og ses i sammenhæng med kræftrelateret træthed, angst og depression





Symptomer og reaktioner:

- Problemer med at falde i søvn
- Problemer med at fastholde søvnen
- Søvnaphø (pauser i vejrtrækningen)
- Let og kort søvn
- Følelsen af at være udmattet
- Træthed
- Nedsat funktion i dagtimerne





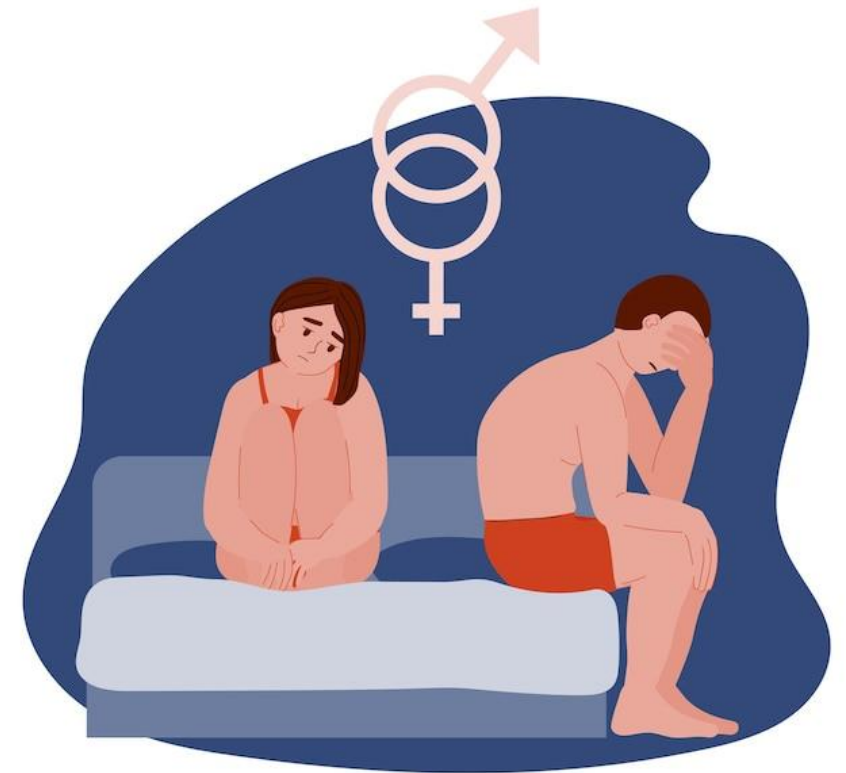
Seksuelle problemer

Mere end hver **3. kræftpatient** oplever, at de har haft behov for hjælp til at håndtere seksuelle problemer:

Under og efter behandlingsperioden er det almindeligt:

- at miste lysten
- svært at bevare kropskontakt og nærhed
- senfølger kan fylde for meget
- ændret kropsopfattelse
- hvem er jeg nu?

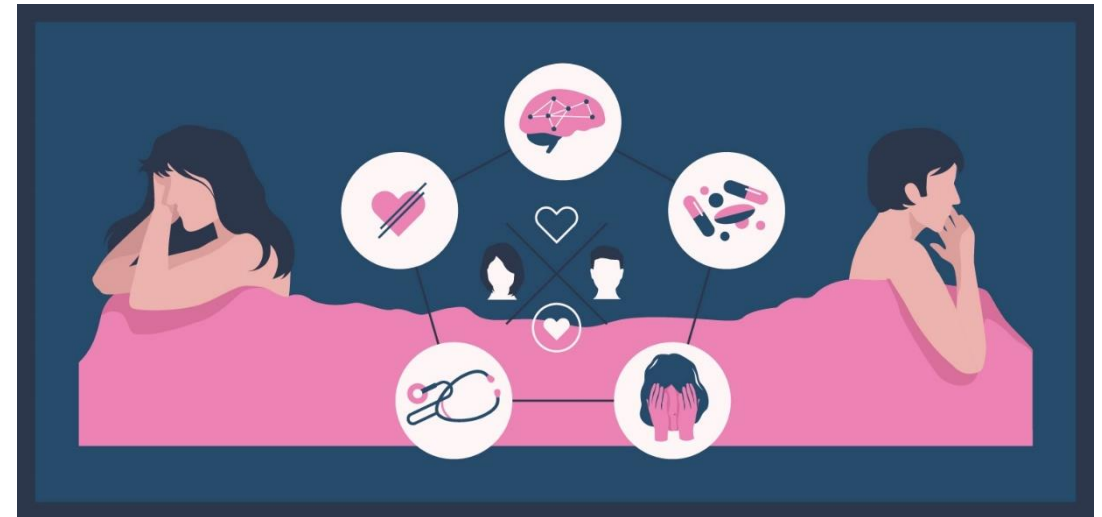
62% af de, der har haft behov for hjælp, svarer, at de ikke får den relevante hjælp





Symptomer og reaktioner:

- Manglende lyst
- Rejsningsproblemer
- Ejakulationsproblemer
- Tørhed og svie i skeden
- Vanskelighed med at opnå orgasme
- Manglende følsomhed omkring skeden og klitoris
- Smerter ved samleje
- Angst for intimitet



Et tabuområde hos kræftpatienter,
pårørende og sundhedspersonale



Anbefalinger:

- Opfodre til samtale om, at det er vigtigt, at parret får talt sammen vedrørende problemer, tanker og hvad den anden tænker
- Afsætte tid af til nærhed, intimitet og fokus på massage og dyrke de erogene zoner, massageapparat (Se www.Props and Pearls)
- Henvisning til bækkenbundstræning
- fysioterapeut mhp udspænding af stramme, ømme muskler og ledbånd i bækken og balleområdet





Gode råd:

- Opsøg hjælp: Læge, psykolog, grupper af ligesindede.
- Videofilm om seksualitet (www.senfoelger.dk)
- Dansk Forening for Klinisk Sexologi og træffes på telefon: 23 66 03 69
- **Kræftlinjen** 80 30 10 30 fortrolige samtaler: hverdage 9-21 og i weekenden 12-17

(for mænd: bede om at tale med læge Mogens Munch Nielsen)

- **Senfølgerlinjen på telefon: 40 44 78 48**

Vær modig – bryd tabuet



Hjælpemidler

Google:

youtube og senfølgerforeningen

Kræft, senfølger og seksualitet

Her vises og forklares mange hjælpemidlerne
(ved sexolog Else Olesen)

Også hjælpemidler til egen-seksualitet

Vises og forklares

Behandlende afdeling eller egen læge kan
henvise dig til:

Aalborg Universitetshospital – Sexologisk
Center (97660443)



The poster is for a live stream event by Senfølgerforeningen. It features three circular portraits of speakers: Else Olesen, Louise Sinding Nygaard, and Anette Højer Mikkelsen. The text on the poster includes the organization's name and tagline, the topic 'KRÆFT, SENFØLGER OG SEKSUALITET', the word 'Livestream' in red, the date and time 'Mandag d. 28.3 kl. 19.00 - 21.00', and the invitation 'Ingen tilmelding - alle er velkomne'. At the bottom, there is a 'LIVE STREAM' button with a play icon, and social media links for Facebook and YouTube.

Senfølgerforeningen
- et godt liv efter kræft

KRÆFT, SENFØLGER OG SEKSUALITET

Livestream

Mandag d. 28.3 kl. 19.00 - 21.00

Ingen tilmelding - alle er velkomne

LIVE STREAM

www.facebook.com/senfoelgerforeningen

Senfølgerforeningen på Youtube



Muskel- og ledsmerter

Mange senfølgramte har vedvarende kroniske smerter som en senfølge

Pga

- Kemobehandlinger
- Strålebehandling
- Kirurgi
- Antihormonbehandling
- Stressbelasninger



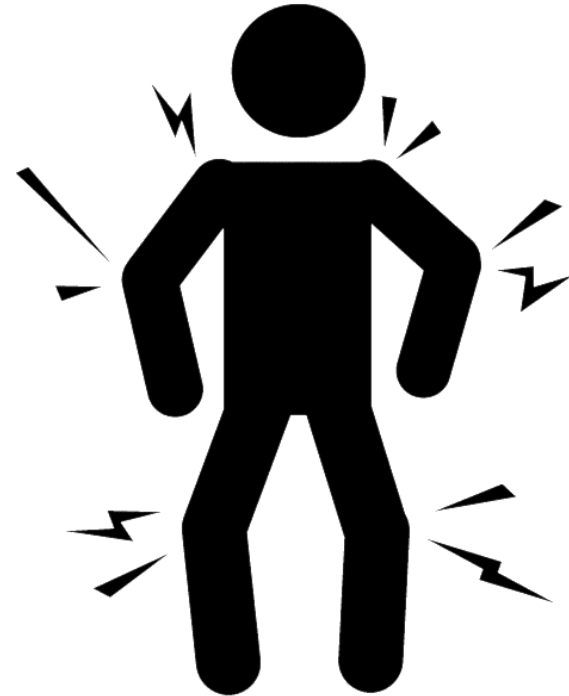
Smerter:

Smerter i bevægeapparatet

- opstår ved beskadigelse af led, væv, muskler og knogler

Smerter i de yderste nervebaner

- opstår som følge af en skade på nerver, hjerne eller rygmarv



Anbefalinger:

Alle kræftpatienter, som får smerter i bevægeapparatet bør kontakte egen læge eller onkologisk afdeling og få en udredning, så rette behandling rettidigt kan igangsættes

- Henvisning til specialiseret fysioterapi
- Akupunktur og fysioterapi har vist signifikant forbedring ved aromatase inhibitor-associerede symptomer (evidens inden for brystkræft)



Anbefalinger – fortsat...

- *Mindfulness-øvelser (MBT) evidens for at det reducerer smerter*
- Egen læge kan henvise til smerteklinik
- Kognitiv adfærdsterapi (KAT) v/at ændre dysfunktionelle tanker om smerter
- Medicinsk behandling med paracetamol, NSAID



Muskel- og ledsmerter - fysisk træning

Der er evidens for, at fysisk træning før og efter diagnosen:

- Øger muskelstyrke
- Reducerer træthed
- Forbedrer livskvalitet
- Reducerer risiko for progression af brystkræft
- Reducerer risiko for nye primære tumorer
- Reducerer risiko for tilbagefald af tumor



Kilder: Holmes MD, Chen WY, Feskanich D, Kroenke CH, Colditz GA. Physical activity and survival after breast cancer diagnosis. JAMA 2005 May 25;293(20):2479-2486.

Lahart IM, Metsios GS, Nevill AM, Carmichael AR. Physical activity, risk of death and recurrence in breast cancer survivors: A systematic review and meta-analysis of epidemiological studies. Acta Oncol 2015 May;54(5):635-654.



Neurogene smerter – føleforstyrrelser

Symptomerne udvikler sig typisk symmetrisk i hænder og fødder, samt i mundområdet og i tarmen:

- Brændende, Svidende og stikkende smerter
- Smerter ved berøring eller smerter fx når sko skal tages på, svært ved at knappe, problemer med finmotorikken
- Følelsesløshed og nedsat følesans og ændret temperatur-opfattelse
- Nedsat kraft i musklerne
- Gangforstyrrelse, dårlig balance, nedsat muskelkoordinering
- Kramper, tremor og rysten



Kilder: Lise Ventzel, læge, Ph.d. Ansat på: Danish Pain research Center, Aarhus Universitet. Tlf: 7846 3380.

Francesca De Iuliis et al. Taxane Induced neuropathy in patients affected by breast cancer: Literature review. *Critical Reviews in: Oncology Hematology* 96 (2015):34-45.



Særlig info:

Nerveskader, som er af **kronisk karakter** med meget høj grad af smerteintensitet.

Det er velkendt, at **smerterne forværres** ved angst for tilbagefald, overbelastning af kroppen ved fx. havearbejde og ferie, som giver de såkaldte eftersensationer.

Der er erfaring for, at patienter med neurogene smerter skal have en **specialiseret, aktivitetsbaseret og skånsom genoptræning**.





Risikofaktorer

- Type kemobehandling har betydning - kombinationsbehandlinger
- Stigende alder
- Allerede neuropati
- Arvelige neuropatier

OBS: Nervesmerterne kan opstå lang tid efter behandlingerne





Anbefalinger:

- Henvisning til smerteklinik
- Mindfulness og yoga
- Henvisning til fysioterapeut
- Balance- og koordineringsøvelser
- Træning og udspænding af muskler





Anbefalinger – medicinsk:

Første valg af medicinsk behandling (ordineres og styres bedst på Smerteklinik)

- Duloxetine i mindre dosis (mindre dosis antidepressiv medicin)
- Gabapentin
- Lyrica

Weak for

- Tramadol
- Stærke opioder



Forskning inden for neuropatiske smerter

- Balance –og muskeludstrækning anbefales

Randomized Controlled Trial > [Cancer Nurs.](#) 2020 Jul/Aug;43(4):269-280.

doi: 10.1097/NCC.0000000000000693.

A Randomized Controlled Trial to Assess the Effectiveness of Muscle Strengthening and Balancing Exercises on Chemotherapy-Induced Peripheral Neuropathic Pain and Quality of Life Among Cancer Patients

Shelly Dhawan¹, Rachel Andrews, Lalit Kumar, Sanjay Wadhwa, Garima Shukla

Affiliations + expand



Frygt for tilbagefald

En af de mest gennemgribende senfølger

Næsten alle, som har haft kræft, frygter tilbagefald.

For hver femte er det så belastende, at det ødelægger livskvaliteten.



Frygt for tilbagefald

Er helt naturligt efter en kræftdiagnose

Kan ses som en beskyttende faktor

- Mild grad med ekstern trigger og varer nogle dage
- Moderat frygt uden ekstern trigger og kommer oftere og oftere. Ledsages af mangel på kontrol med stort ubehag
- Svær grad hæmmer funktionsniveauet og livskvaliteten



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft



Frygt for tilbagefald hænger sammen med:

- Alder (højere grad af angst for yngre patienter)
- Kræftoverlevende, som har træthed, søvnforstyrrelser, smerter, ændring af kropsbilledet og kognitive forstyrrelser, oplever højere grad af angst for tilbagefald (svært at skelne senfølgerne fra hinanden)
- Højt niveau af bekymringer – kører negativt i ring
- Overoptagethed af potentielle tegn på tilbagefald
- Oplevelsen af nedsat livskvalitet



Anbefalinger

Ofte vil patienten have gavn af konkrete eksempler på hvilke symptomer, der er alvorlige, og skal give anledning til at opsøge læge, og hvilke symptomer, der ikke er alvorlige.

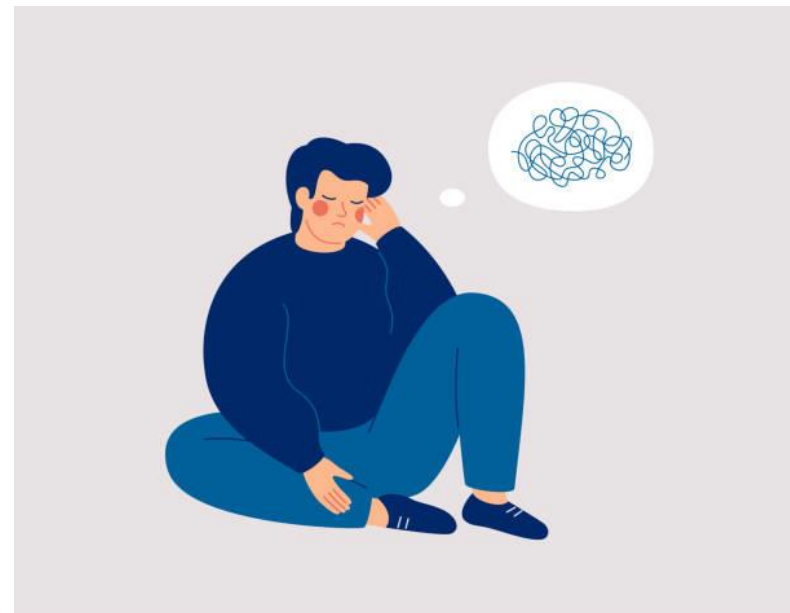
Hvad tilbyder:

Kræftens Bekæmpelse

Senfølgerforeningen

Lære strategier til at kontrollere bekymringerne, frakoblet opmærksomhed, udvikle hensigtsmæssig tjekke-adfærd, erkende den usikkerhed kræftdiagnosen har bragt med sig.

Hvilke værdier er vigtige for dig og sæt værdibaserede mål for fremtiden





Tre gode råd til at lindre frygt for tilbagefald

1. Alt med måde

Det er fint at være opmærksom på sin egen sundhed, og f.eks. spise sundt og dyrke motion. Men alt med måde. Husk også at give plads til det, som giver dig livskvalitet.

2. Skift fokus

Gå til fodbold, tag opvasken, dyrk dine interesser, og begræns tiden, du bruger på at bekymre dig. Fokuser på aktiviteter, der føles meningsfulde for dig.

3. Tal med andre

Tal med din partner, dine familiemedlemmer og venner om, hvordan du har det. På den måde er der andre, der ved, at du er bekymret, og kan hjælpe med at berolige dig.



Klinisk retningslinje for de regionale klinikker i Danmark

En national klinisk retningslinje for

National klinisk retningslinje for frygt for tilbagefald er under udarbejdelse i Danmark

Frygt for tilbagefald – Klinisk vejledning

Målgruppe

De Regionale Klinikker for Senfølger efter kræft

Anbefalinger

- Screen for/spørg ind til Frygt for tilbagefald tidligt i forløbet – også hos de pårørende (benyt evt. spg. 53-61 i EORTC QLQ-SURV100)
- Normaliser og psyko-education om frygt for tilbagefald
- Giv patienten klare og tydelige fakta og anbefalinger i forhold til risiko for tilbagefald, hvilke symptomer, der skal holdes øje med og hvor ofte. Gerne så konkret som muligt.
- Er der symptomer på svær frygt for tilbagefald bør patienten henvises til psykologisk behandling.

4. Hvad kan du gøre hvis du har senfølger?

Medium til høj effekt af ikke-medicinsk behandling af senfølger

Senfølge	Kræfttype	Intervention	Antal studier	Effekt
Smerter	Brystkræft	Blandet	16	0.36
Smerter	Blandet	Blandet	38	0.34
Søvnproblemer	Blandet	Kognitiv adfærdsterapi	8	0.77
Søvnproblemer	Blandet	Fysisk træning	17	0.27
Træthed	Blandet	Fysisk træning	56	0.45
Træthed	Brystkræft	Yoga	7	0.51
Subj. kognitive udfordringer	Blandet	Blandet	11	0.41
hukommelsesudfordringer	Blandet	Blandet	11	0.21
Depression	Blandet	Fysisk træning	20	0.41
Depression	Blandet	Mindfulness	9	0.44
Depression	Brystkræft	Fysisk træning	14	0.38
Depression	Brystkræft	Yoga	7	0.69
Angst	Blandet	Mindfulness	9	0.37
Angst	Brystkræft	Yoga	7	0.77
Frygt for tilbagefald	Blandet	Blandet	23	0.51

Patienteres rettigheder ved senfølger

"Ved konstatering af senfølger, er det den afdeling, som på det givne tidspunkt, har patienten i behandling eller i et opfølgningsforløb, som er ansvarlig for, at senfølgerne vurderes af de relevante fagpersoner fra de relevante specialer"

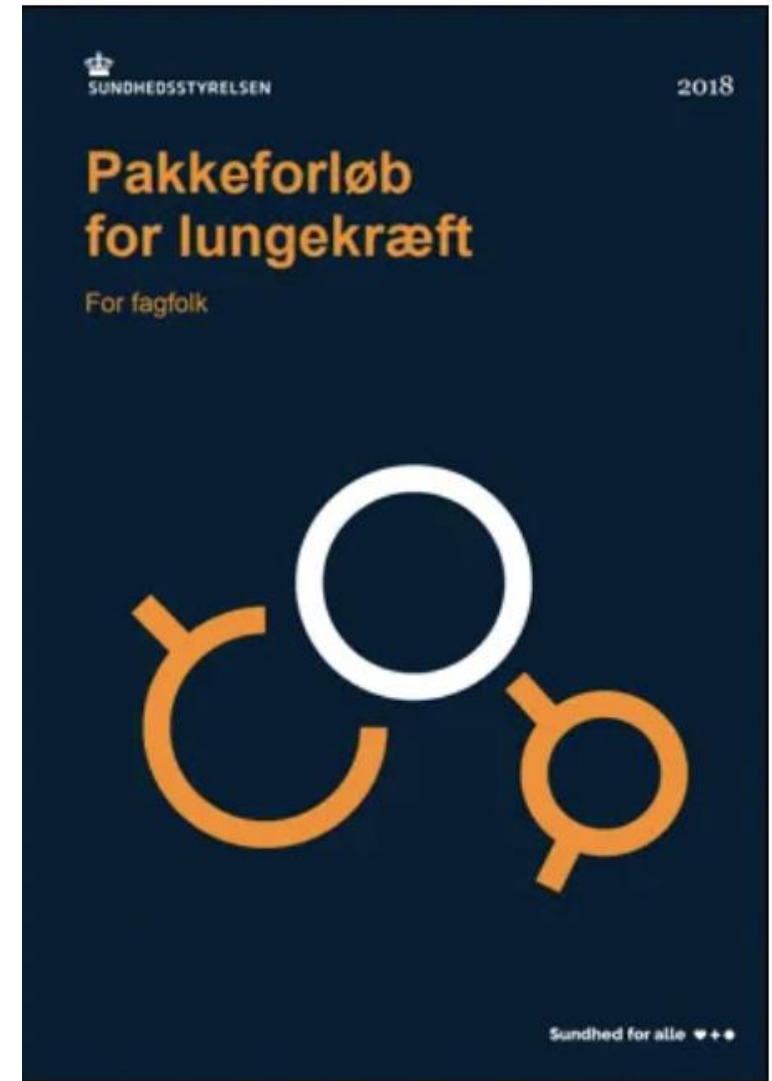
*Kilde: Pakkeforløb for lungekræft for Fagfolk.
Sundhedsstyrelsen 2018.*



Du kan google dit pakkeforløb for din kræftsygdom

"Ved konstatering af senfølger, er det den afdeling, som på det givne tidspunkt, har patienten i behandling eller i et opfølgningsforløb, som er ansvarlig for, at senfølgerne vurderes af de relevante fagpersoner fra de relevante specialer"

Kilde: Du skal google: pakkeforløb og din kræftdiagnose (på Sundhedsstyrelsens hjemmeside –heri ser du de senfølger, som du er i risiko for at udvikle



4. Hvad kan du gøre, hvis du har senfølger?

Hvilken grad af senfølger har du?



4. Hvad kan du gøre, hvis du har senfølger?

Vis dette skema til din læge

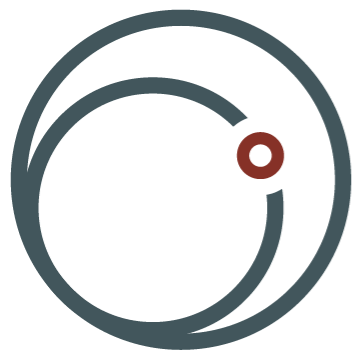
Overzicht senfølgeklinikker



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

Senfølger	Senfølgeklinik	Tilbud	Optageområde	Henvises af
Alle former for kræftsenfølger	Klinik for Senfølger efter Kræft i Roskilde, Sjællands Universitetshospital Roskilde	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Sjælland	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for Senfølger efter kræft, Odense Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, Sygehusafdeling Speciallæge, Sygepleje, Fysioter
	Klinik for Senfølger efter kræft Vejle Sygehus, Sygehus Lillebælt	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for Senfølger efter kræft Sydvestjysk Sygehus, Esbjerg	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling, speciallæge, kommuner
	Klinik for Senfølger Sygehus Sønderjylland, Sønderborg	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Syddanmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge, kommuner
Senfølger til brystkræft	Det nationale forskningscenter for brystkræft og Rådgivningsenheden for brystkræftsenfølger UH	Udredning, behandling, viderehenvisning	Hele Danmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
	Klinik for senfølger efter kræft Herlev Hospital	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Kun dem som hører til Herlev Hospital	Onkologisk læge i brystkræft amb. Herlev; På sigt Praktiserende læge
Senfølger til kræft i bækkenorganer	Klinik for senfølger til kræft i Bækkenorganer Aarhus Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning	Region Midt, second opinion hele Danmark	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til kræft i bækkenorganer	Klinik for Senfølger til Kræft i Bækkenorganerne Aalborg Universitetshospital	Udredning, behandling, viderehenvisning	Region Nordjylland	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til kræft i tyk- og endetarm	Klinik for Senfølger for kræft i tyk- og endetarm Herlev Hospital, klinik 3	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Region Hovedstaden	Praktiserende læge, sygehusafdeling speciallæge
Senfølger til hoved/halskræft	Senfølgeklinik i afdeling for kræftbehandling. Herlev Hospital, klinik 1	Udredning, behandling, viderehenvisning, henvisning til regionalt kommunikationscenter	Region Hovedstaden. Med hoved/halskræft, som er i forløb på Herlev.	Kommuner, intern henvisning fra eget ambulatorium
Senfølger til Immunterapi	Klinik for senfølger efter Immunterapi Herlev Hospital, klinik 5.	Udredning, behandling, viderehenvisning, også til kommuner	Kun dem som hører til Herlev Hospital	Sygehusafdeling

Information indsamlet af Senfølgerforeningen oktober 2023



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Vi er en patientforening for alle med kræftsenfølger

Senfølgerforeningen arbejder for at:

1. tilbyde **viden, vejledning, aktiviteter og fællesskab** til alle senfølgeramte, samt til deres pårørende.
2. sikre at senfølgeramtes **behov for anerkendelse, udredning, behandling**, bliver sat øverst på den sundheds- og socialpolitiske politiske dagsorden.
3. **udbrede kendskab til senfølger** efter kræft i den danske befolkning.



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Mød andre med senfølger: Online



Senfølgerforeningens tilbyder
fællesskab og erfaringsudveksling i
**online netværksgrupper for
senfølgerramte**



Online faglig vejledning: viden og

Online professionel vejledning i:

1. socialrådgivning
2. Smerter
3. Hukommelse og koncentrationsbesvær
4. Fysioterapi
5. Seksuelle senfølger
6. Generelle senfølger

www.senfoelger.dk/aktiviteter

Har du kræftrelaterede smerter?

Online faglig vejledning om smerter

21. september kl. 17.00-18.30
25. oktober kl. 17.00-18.30

Få viden, redskaber og strategier til at håndtere hverdagslivet med smerter og del dine erfaringer med en håndfuld ligesindede. Senfølgerforeningen og læge Niels-Henrik Jensen afholder et online teammøde, hvor fokus er på alle former for kræftrelaterede smerter.

Se mere på www.senfoelger.dk

 **Senfølgerforeningen**
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du ondt i økonomi, job- eller boligsituation?

Online faglig vejledning: Socialrådgivning

3. oktober kl. 19.00-20.30
14. november kl. 19.00-20.30

Mange senfølgerramte har behov for socialfaglig vejledning, på grund af problemer i forhold til f.eks. jobsituation, økonomi og pension. Vejledningen varetages af Rebecca Lykke Møjlhede, socialrådgiver.

Se mere på www.senfoelger.dk

 **Senfølgerforeningen**
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du svært ved at koncentrere dig?

Online faglig vejledning om kognitive udfordringer

11. oktober kl. 16.00-18.30
21. november kl. 16.00-18.30

Har du brug for viden, redskaber og strategier til at håndtere hverdagslivet med hukommelse- og koncentrationsproblemer? Senfølgerforeningen og fagprofessionelle/sygeplejersker afholder et online forløb, for dig der gerne vil styrke din hukommelse og koncentration.

Se mere på www.senfoelger.dk

 **Senfølgerforeningen**
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Har du lymfødem, muskel- eller ledsmerter?

Online faglig vejledning: Fysioterapi

10. oktober kl. 17.00-18.30
5. december kl. 17.00-18.30

Senfølgerforeningen tilbyder online faglig vejledning i fysioterapi, hvor du kan få vejledning og øvelser, som kan lindre dine senfølger. Der vil derfor ikke være tale om behandling. Vejledningen varetages af Katrine Pedersen, fysioterapeut.

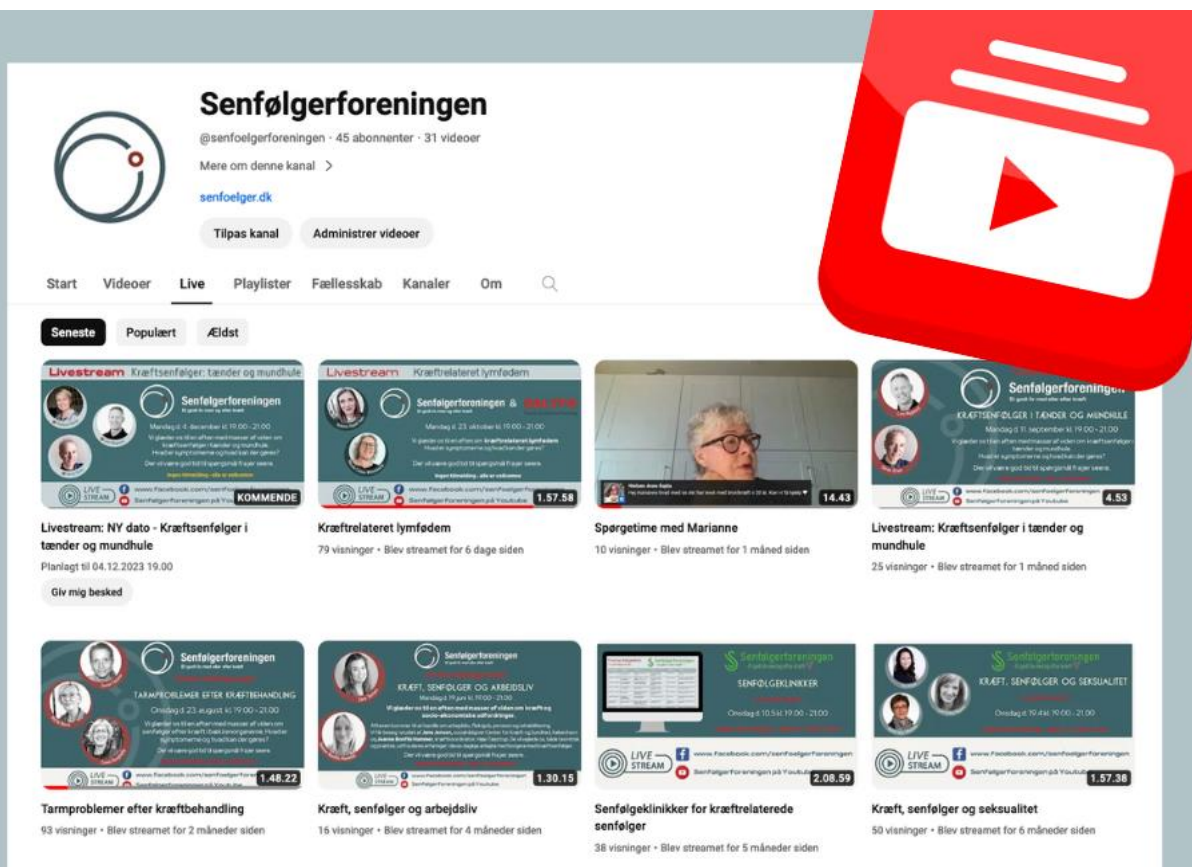
Se mere på www.senfoelger.dk

 **Senfølgerforeningen**
Et godt liv med og efter kræft

Du skal være medlem af Senfølgerforeningen for at deltage i vejledningen

Aktiviteter: Livestreams og andre faglige streams

Se alle vores
udsendelser på
Senfølgerkanalen



Senfølgerkanalen
www.youtube.com/@senfoelgerforeningen



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer

Telefonrådgivning og Brevkasser



Ring til Senfølgerlinjen: 40 44 78 48

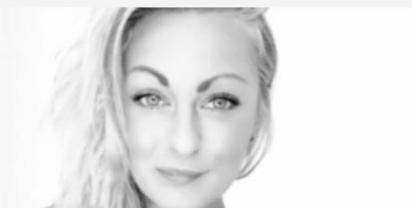
På Senfølgerforeningens telefonlinje tilbyder vi rådgivning, støtte og hjælp til, hvordan du takler dine senfølger. Ring 40 44 78 48, telefonid onsdag kl. 19-21.

Kontakt os, hvis du har spørgsmål:

Senfølgerlinjen 40 44 78 48

Du kan også skrive spørgsmål til vores socialrådgiver og sexolog

Få hjælp til dine senfølger



Spørg vores socialrådgiver

Socialrådgiver Rebecca Lykke svarer på spørgsmål om økonomi, arbejdsmarked, lovgivning mv.

> [Send dit spørgsmål til vores socialrådgiver](#)

> [Læs svar fra socialrådgiveren](#)



Spørg vores sexolog

Sexolog og sygeplejerske Else Olesen svarer på spørgsmål om seksualitet og samliv efter kræft.

> [Send dit spørgsmål til vores sexolog](#)

> [Læs svar fra sexologen](#)



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Skriv dig op til vores NYHEDSBREV

Her vil du:

- Få den nyeste viden om senfølger, leveret direkte i din mailboks.
- Få vores kommende arrangementer og aktiviteter, med direkte tilmeldingslinks.



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft
Charlotte Hammer



Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Meld dig ind... Det koster årligt det samme som 3 kopper café-
kaffe

Som medlem får du adgang til vores arrangementer, mange af vores aktiviteter og al vores viden.

Vi arbejder for at alle får et godt liv med og efter kræft!

Er du medlem af en anden kræft-patientforening? Så er det gratis!



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft