

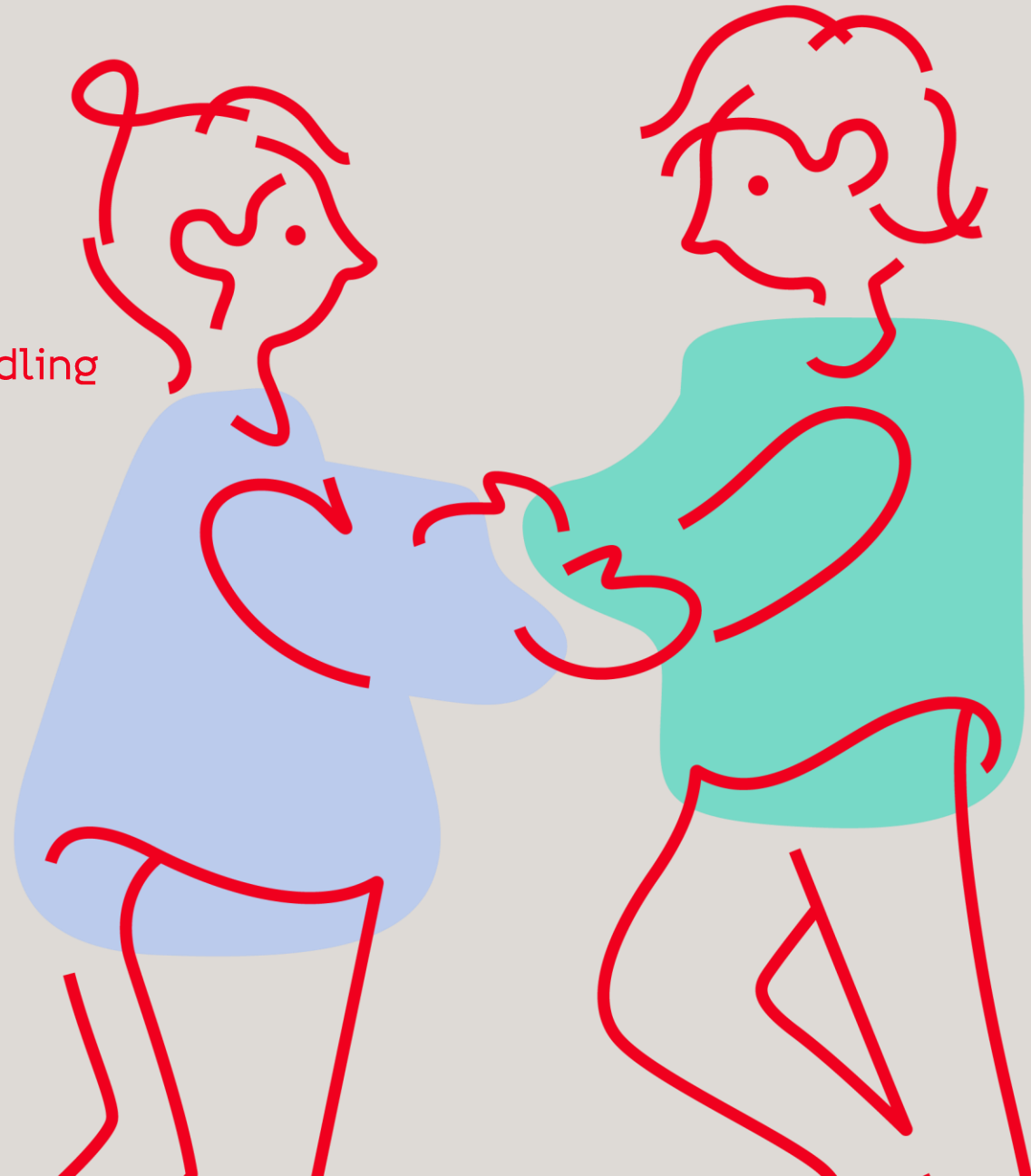
Psykiske reaktioner hos kræftramte og deres pårørende

Rådgivningsleder Vivi Brandt Rasmussen,
Kræftrådgivningen i Odense

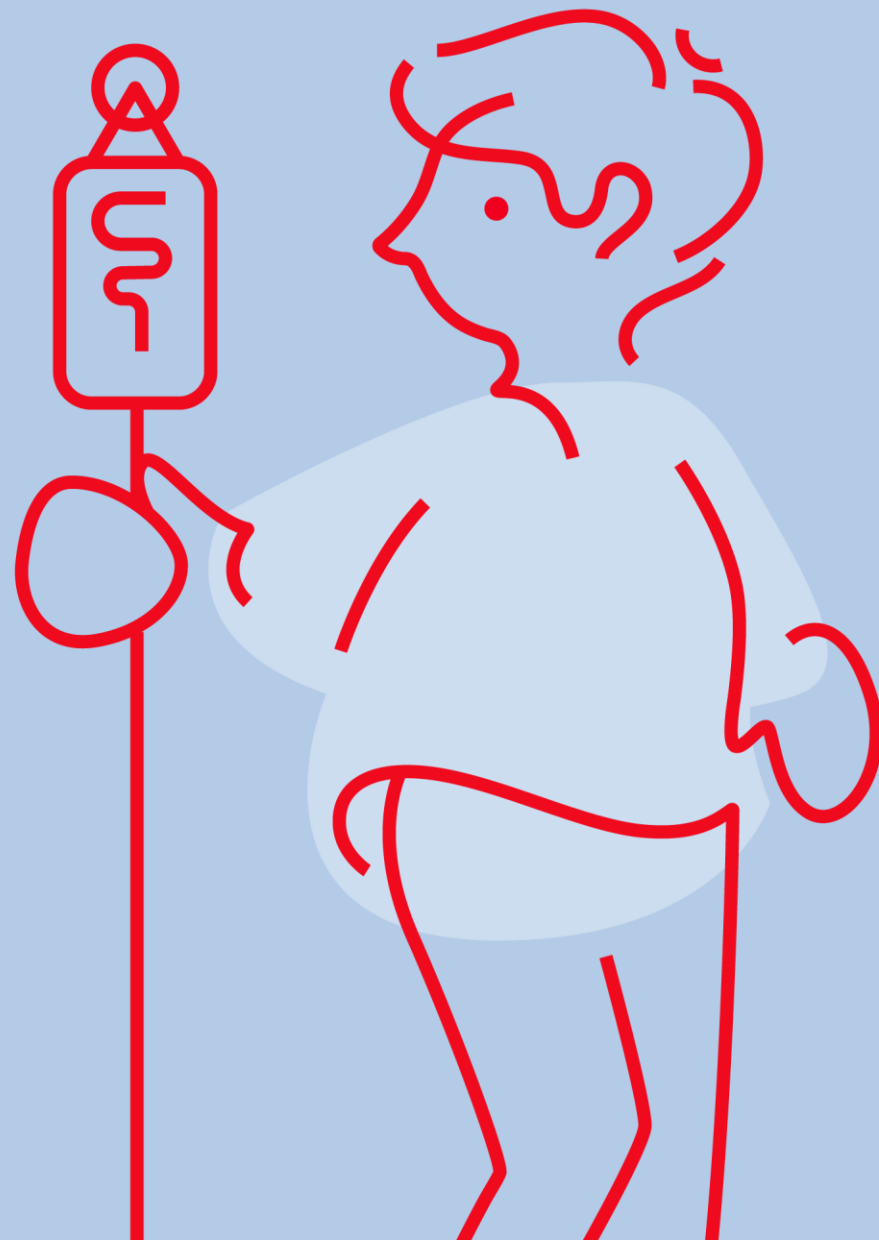
03.05.2024

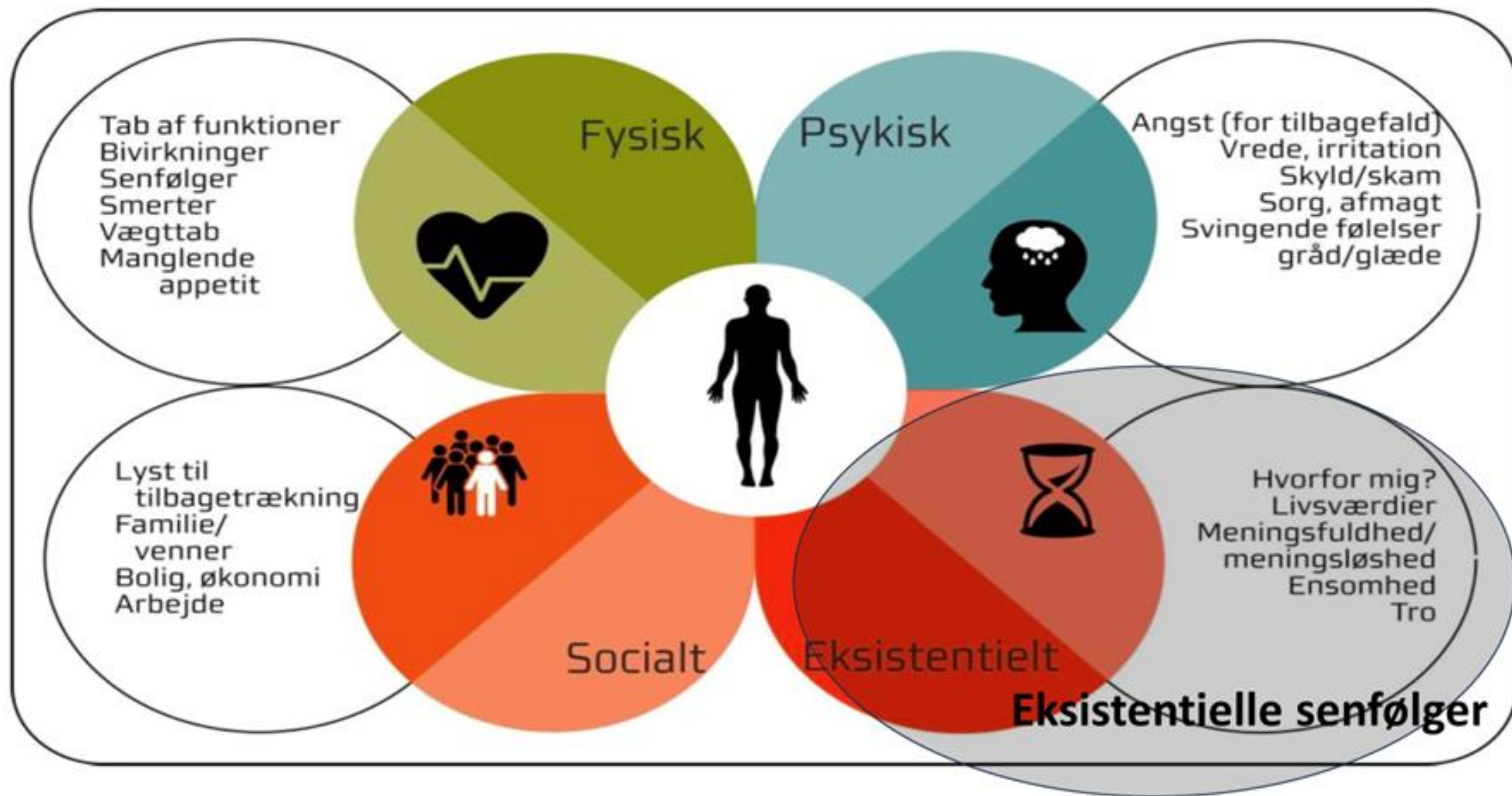
Oplæg for Pankreasnetværket, Middelfart

1. Reaktioner ved diagnosetidspunkt og behandling
2. Reaktioner efter behandling
3. Støtte og hjælp



Psykiske reaktioner ved diagnose tidspunkt og under behandling





Eksistentiel krise

Alvorlig sygdom ryster os eksistentielt

Det er normalt at opleve eksistentielle kriser. Krisereaktioner er "normale" reaktioner på en unormal situation.

Tegn på eksistentiel krise:

- Dyb indre uro
- Følelse af meningsløshed
- Søvnproblemer
- Sociale tilbagetrækninger
- Overvejelser om døden
- Manglende interesse
- Angst og tvivl
- Intens selvrefleksion
- Følelses af overvældelse
- Øget sensitivitet



Et lille videoklip

- <https://www.sundhed.rm.dk/sundhedstilbud/livet-med-og-efter-kraft/folgevirkninger/psykisk-pavirkning/>



Når boblen brister



“Min verden brød sammen, da jeg fik min kræftsygdom. Det var den dag boblen bristede, og jeg fandt ud, hvor sårbar og magtesløse, vi mennesker egentlig er!”

50-årig kvinde, kræftpatient

Det ramte menneskes eksistentielle situation - og alle andres!!

Hvad består
hjælpen/trøsten i?

At nogen vil dele
byrden, vilkårene.



Den daglige bevidsthed/grundforventningen til livet/den sunde forglemmelse

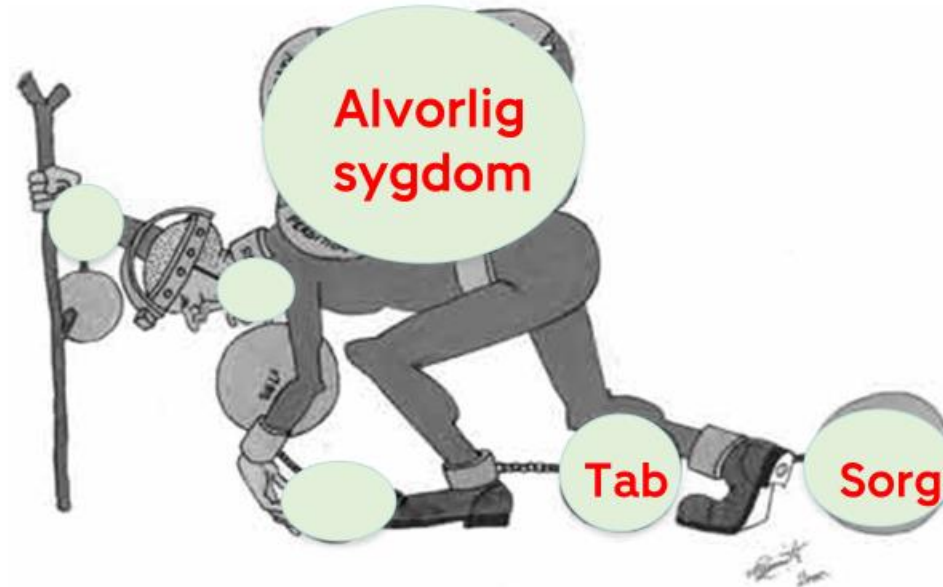
- Verden er grundlæggende et trygt sted at være for mig og mine (Lidelsen rammer kun naboen!)
- Livet er meningsfyldt, sammenhængende og forudsigeligt (Vi kan planlægge og kontrollere livet/fremtiden)
- Man dør gammel og mæt af dage (Der er op og ned på det, der sker i verden)
- Jeg er et selvstændigt, frit og uafhængigt menneske (Jeg kan og skal skabe mit eget liv)
- Gud er den, der beskytter mig mod det onde (Hvad skal man ellers bruge en gud til?)

Virkeligheden er

- at vi hverken kan kontrollere livet eller fremtiden
- at vi i grundlæggende forstand er afmægtige og sårbare eksistenser
- at der er lidelse i verden og den rammer tilfældigt og kan derfor også ramme mig
- at døden ikke kun er noget, der kommer, når vi er mætte af dage
- at det onde sker - også i vores liv - og der er ofte ikke nogen fornuftig forklaring eller mening med det
- at vi er afhængig af andre – at vi har brug for hjælp
- at gud ikke er en "succes-gud"

Byrder/vilkår

Problemer og byrder



- Problemer kan løses
- Byrder skal bæres
- Eksistentielle senfølger er ikke problemer, der kan løses, men byrder der skal bæres!

Ikke brud – men påmindelse

Det, som i særlig grad sættes på spidsen hos den kræftramte og dennes pårørende, nemlig

- afhængigheden
- sårbarheden
- skrøbeligheden
- afmagten og
- dødeligheden

repræsenterer **ikke** et brud med menneskelivets grundvilkår, men er tværtimod en påmindelse om dem.

Adfærdsmæssige reaktioner

- Kort lunte – irriteret
- Vredesudbrud
- Grådlabilitet
- Isolation
- Undgåelse af aktiviteter/kontakt
- Nedsat/øget arbejdsfokus
- Øget forbrug af tobak/alkohol/sovemedicin/smertestillende med.
- Søvnproblemer, mareridt
- Ændring af opgave-/rollefordeling
- Passivitet >< Aktivitet, handlen
- Planlægning, orden, oprydning,



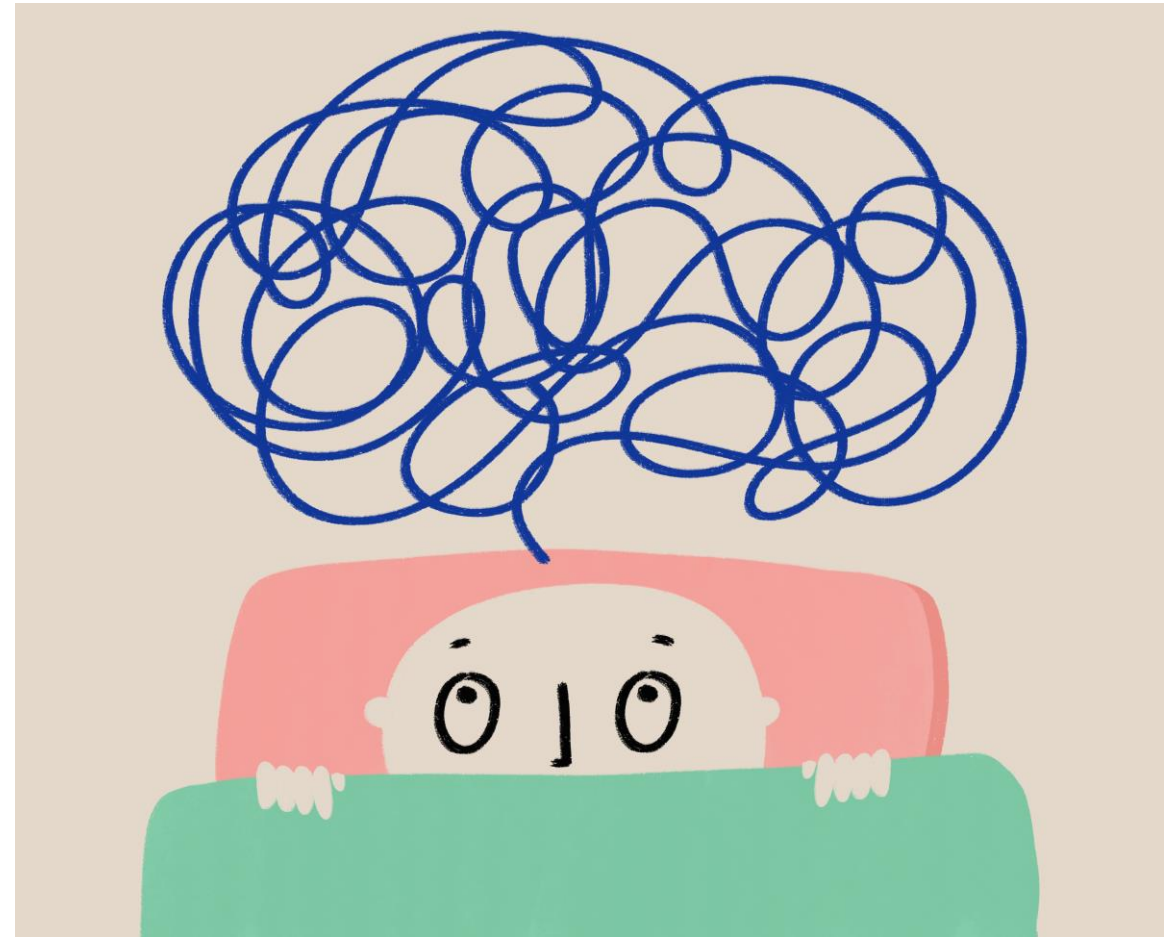
Kropslige reaktioner



- Uro, rastløshed
- Jagetheds-fornemmelse
- Tab af energi, træthed/udmattelse
- Spændinger, anspændthed
- Smerter, f.eks i maven, rumlen i maven, diarré
- Hovedpine, svimmelhed
- Hjertebanken, trykken for brystet
- Vægttab
- Nedsat/øget sexlyst
- Blodtryksforhøjelse
- Appetitforstyrrelser, kvalme

Reaktioner – kognition og tankeplan

- Koncentrationsbesvær
- Hukommelsesbesvær
- Manglende overblik
- Tankemylder, forvirring
- Uoverskuelighedsfornemmelse
- Uoverkommelighedsfornemmelse
- Tab af interesser
- Katastrofetanker, spekulationer
- Glasklokkefornemmelse
- Tvivl, meningsløshed



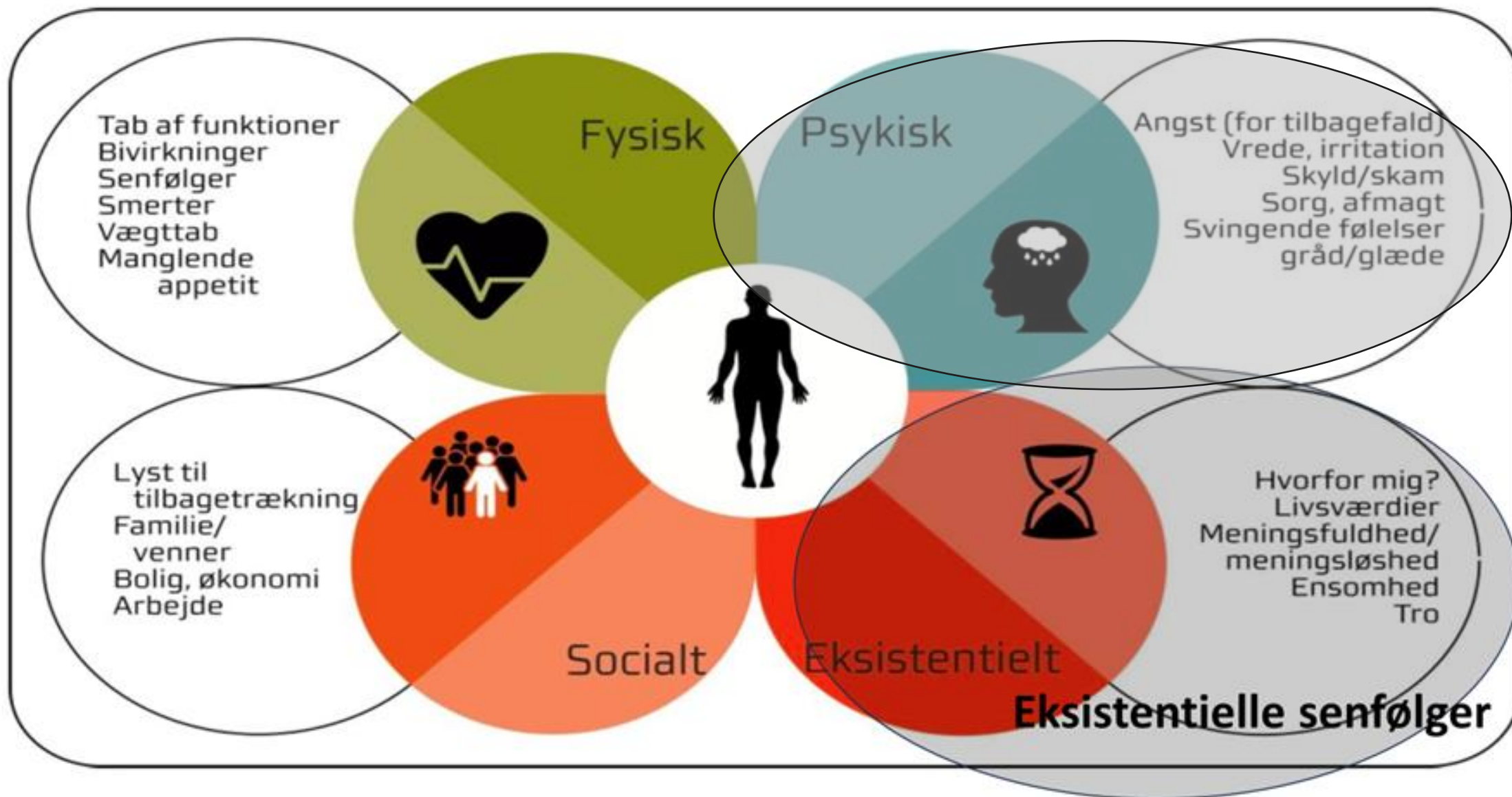
Følelsesmæssige reaktioner



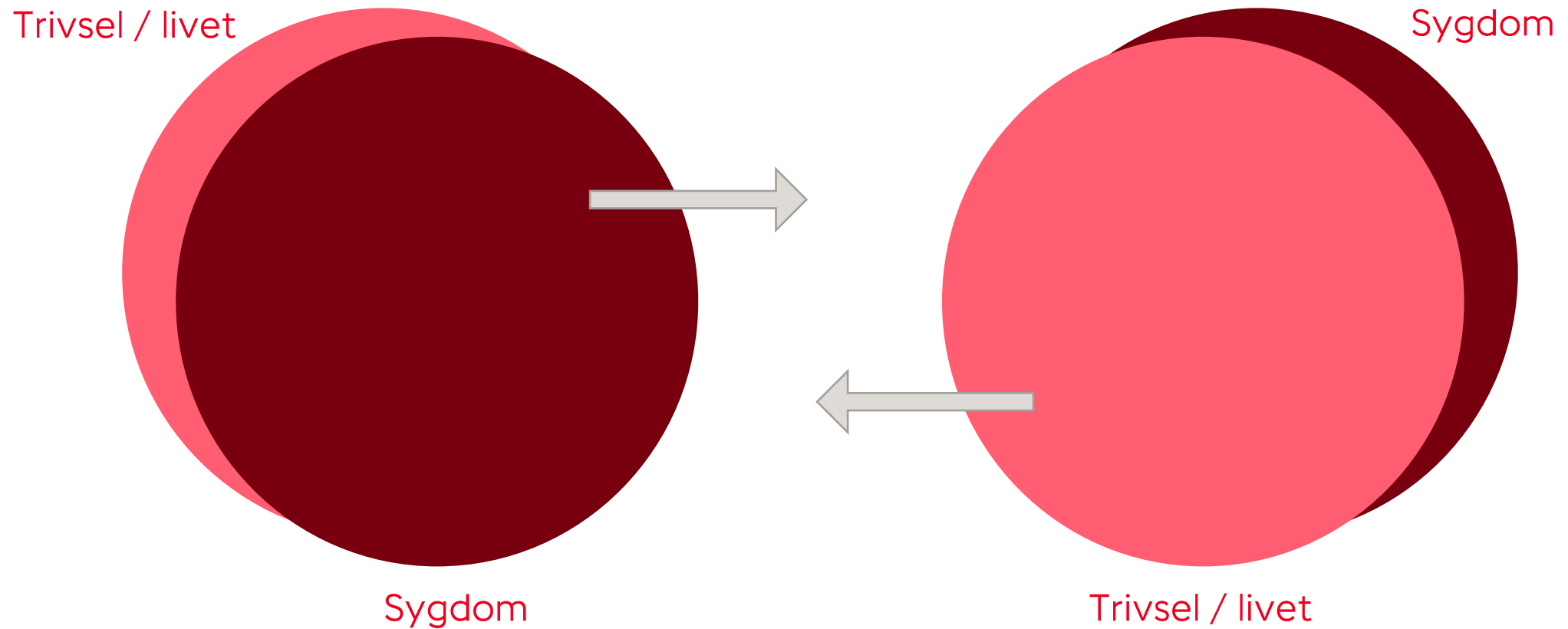
- Chok
- Uro og angst
- Vrede
- Sorg
- Svigt
- Afvisning
- Glæde
- Skrøbelighed
- Tristhed og depression

Psykiske reaktioner efter behandling





De skiftende perspektiver



"The Shifting Perspectives Model of Chronic Illness"
(Paterson, 2001)



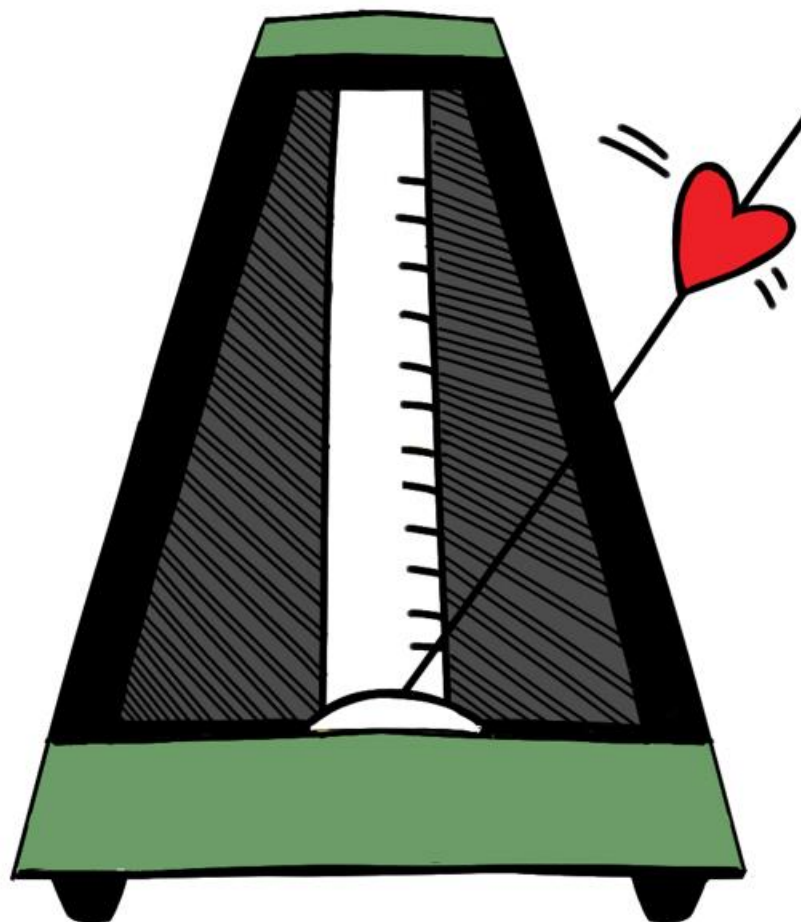
At mestre balancen/pendulering mellem sygdomsliv og det øvrige liv

Sygdomsspor

Tabsspor

Dårlige dage

Negative tanker



Hverdag – døgnrytme
(familie, venner, arbejde)

Egenomsorg

Frikvarter/optankning/åndehul

Gode dage

Optimisme



Ventesorg

Hvad er ventesorg?

En tilstand af fortløbende tab og afsked hos pårørende før et forventet/forestående dødsfald eller tab i forbindelse med en alvorlig, kronisk og/eller livstruende sygdom.

- Uvished
- Konstant bekymring
- Angst
- Undtagelsestilstand
- Ingenmandsland

Det nationale Sorgcenter.



Reaktioner under ventesorg

- Tristhed, grådlabil
- Frygt (dødsfaldet, fremtiden, forandringer)
- Irritabilitet, vrede
- Skyldfølelse
- Ensomhed
- Ønske at have nogen at tale med
- Angst, konstant bekymring
- Fysiske symptomer på angst og stress
- Optagethed af den syge
- Tanker, forestillinger om døden



Pårørendeudtalelse

"Jeg har ikke tal på, hvor mange gange under min mands sygdom at folk sagde til mig:

"Husk at passe på dig selv". Det er lige præcis det modsatte, man har brug for som pårørende, nemlig at andre passer på én."

www.Cancer.dk

Gøren – "Ingeniøren"

- Handle aktivt
- Løse problemet
- Lave en vurdering
- Have kontrol
- Være sikker
- Have viden
- Rådgive
- Tage styring

Væren – "Præsten/psykologen"

- Være lyttende
- Tale om problemet
- Blive ved oplevelsen / forståelsen
- Slippe kontrol
- Dvæle og tvivle
- "ikke vide"

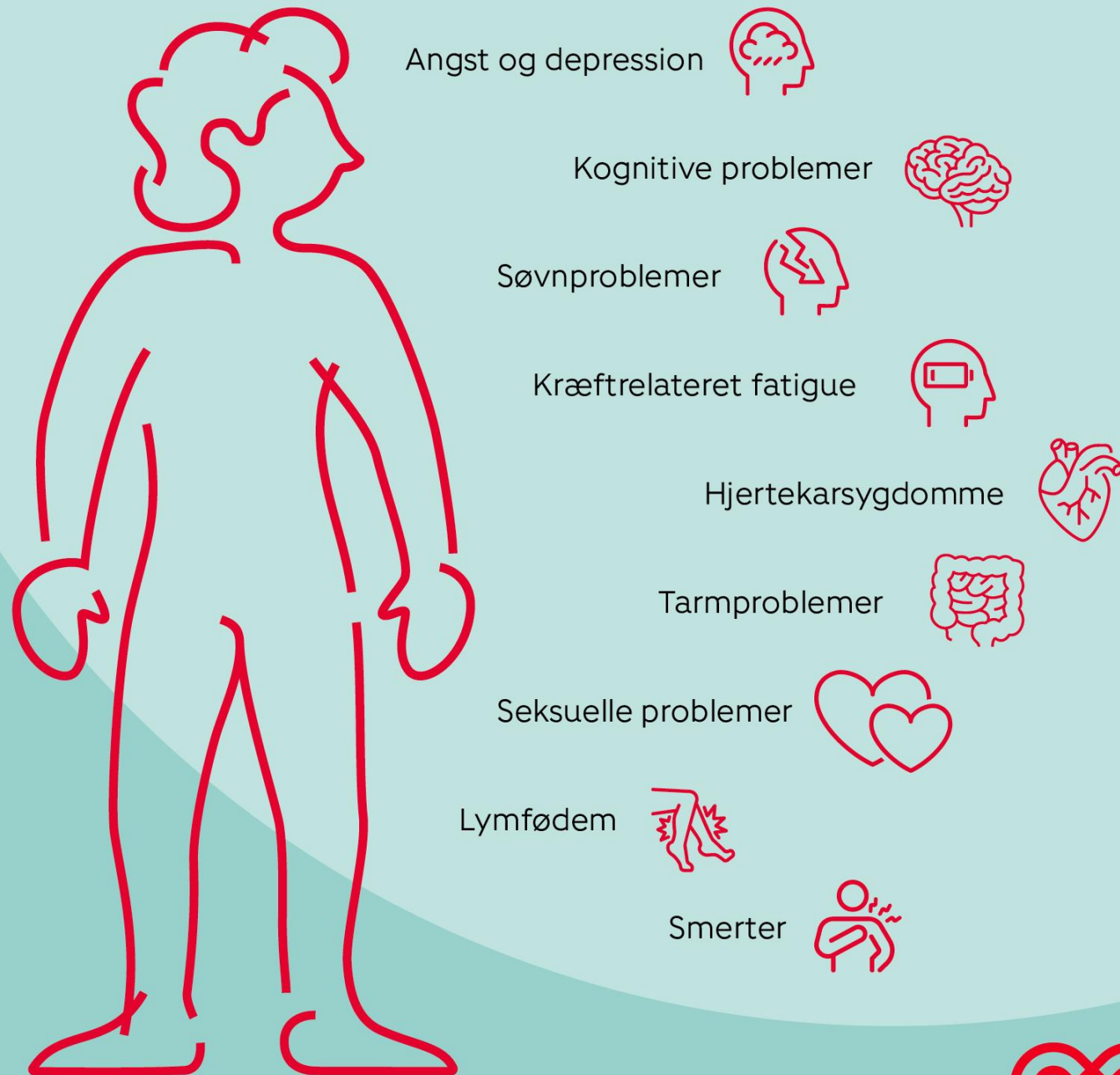
Hvad er senfølger?

Senfølger er symptomer/
helbredsproblemer

– fysiske, **psykiske** eller sociale -
der er en følge af
kræftsygdommen og/eller
behandlingen.

Senfølger kan opstå under **primær
behandling og blive
kroniske/langvarige** – men kan
også opstå **måneder eller år efter
behandlingen** er afsluttet

Konsekvenser for livskvalitet



Barometerundersøgelse: Hverdagslivet med og efter kræft

"Mine senfølger har påvirket mit fysiske og mit sociale liv negativt. Idet kræften heldigvis blev fjernet ved operation, har jeg oplevet, at jeg bliver set på som rask. Det er jeg jo også, men senfølgerne med træthed, lidt hukommelsessvigt, manglende overskud til sociale arrangementer, sport og i den første tid efter operationen også mangel på lyst til sex, har jeg følt, at jeg stod alene med - bortset fra min hustrus forståelse."



Støtte og hjælp
under og efter
kræftforløb til
patienter og
pårørende



Støtte over hele landet



Ring til os

Telefonisk rådgivning på Kræftlinjen
80 30 10 30

cancerforum.dk



Et sted at VÆRE

Modtagelse af imødekommende, frivillige
værtinder/værter.

Venteværelse

Frirum ved indlæggelse

Mødested

Restitution

Strikketøj, musik, puslespil

Kaffe/the, en bolle.

Madpakken

Et hvil på sofaen

Tagterrassen



Tilbud i rådgivningen – Gratis

- Åbningstider: Mandag-Torsdag kl. 10-16, Fredag kl. 10-13
- Med og uden tidsbestilling gratis tilbud
- ALLE der er ramt af kræft er velkommen med stort som småt.
- Rådgivende og afklarende samtaler
- Evt. henvisning til forløb eller anden indsats/andre tilbud.



Tilbud i rådgivningen – relateret til psykiske reaktioner



- Kursus frygt for tilbagefald
- Robusthedskursus for kræftpatienter
- Naturbaseret senfølgekursus
- Modulbaseret senfølgekursus
- Pusterummet
- Samtalegruppe for kronisk uhelbredeligt syge
- Netværksgrupper



Senfølgerforeningen
Et godt liv med og efter kræft

LIVESTREAM for pårørende

3 livestreams for pårørende til nærtstående der lever med senfølger

Er du pårørende? Føler du dig også ramt?

Kom og få viden og værktøjer



Vilma Sandnes Johansson



Anne Katrine Søby

Mandag d. 6. maj kl. 19.00 - 21.00
For unge pårørende



Rasmus Thøgersen



Pernille Bidstrup

Tirsdag d. 11. juni kl. 19.00 - 21.00
For alle pårørende



Anne Marie Schrøder



Line Thoft Carlsen

Tirsdag d. 14. maj kl. 19.00 - 21.00
For forældre til børn med senfølger



Rasmus Thøgersen

INGEN TILMELDING

Se mere: www.senfoelger.dk



**LIVE
STREAM**



Youtube @ Senfølgerforeningen



www.facebook.com/senfoelgerforeningen

Tak for nu!

