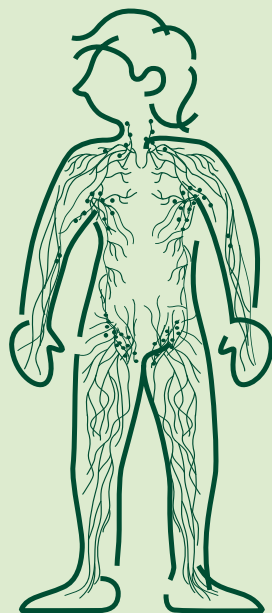


# Lymfekræft: non-Hodgkin lymfom og Hodgkin lymfom





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/kraeftraadgivninger](http://www.cancer.dk/kraeftraadgivninger)

Kræftens Bekæmpelse

## En pjece til dig, der lige har fået at vide, at du har non-Hodgkin lymfom eller Hodgkin lymfom

Kræft i lymfesystemet kaldes lymfekræft, og der findes to hovedtyper: non-Hodgkin lymfom og Hodgkin lymfom. Lymfom er den medicinske betegnelse for lymfekræft.

Her i pjecen får du et overblik over de behandlinger og det forløb, du kommer igennem. Du kan også læse mere om din sygdom på **[www.cancer.dk/lymfekraeft](http://www.cancer.dk/lymfekraeft)**

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 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/ligeftaetkraeft](http://www.cancer.dk/ligeftaetkraeft)**





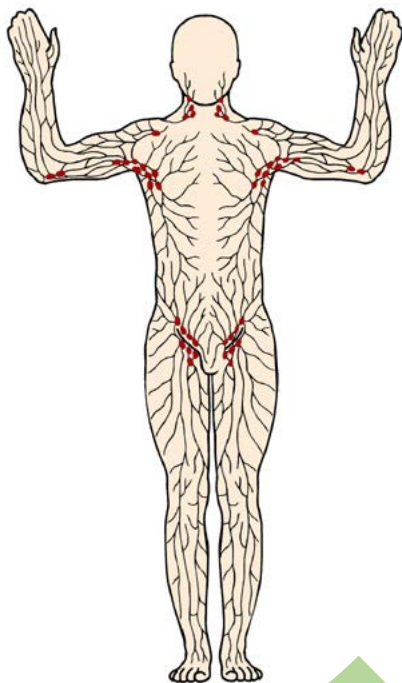
***Selvom det er en dum sygdom, så synes jeg alligevel – nu mange år efter jeg fik diagnosen – at sygdommen har åbnet mine øjne for nye sider af livet og givet mig erfaringer, som jeg værdsætter rigtig meget i dag.***

*Lymfekræftpatient*

## Non-Hodgkin lymfom og Hodgkin lymfom er kræft i lymfesystemet

Lymfesystemet består af lymfeknuderne, brislen, milten og knoglemarven.

Mennesket har over 400 lymfeknuder, der sidder overalt i kroppen. De kan især mærkes på halsen, i armhulen og i lysken. Derudover findes der lymfevæv i flere organsystemer, eksempelvis i mavetarmkanalen.



*Lymfeknuderne er forbundet med hinanden gennem et karsystem, der hedder lymfekarrene. Lymfeknuderne fungerer som et filter, der kan fange f.eks. bakterier eller kræftceller i kroppen. De aktive celler i lymfeknuderne hedder lymfocytter. Lymfocytterne spiller en vigtig rolle i kroppens immunforsvar, danner antistof mod infektioner og slår fremmede celler ihjel.*

## **To slags lymfekræft: non-Hodgkin lymfom og Hodgkin lymfom**

Lymfekræft er en kræftsygdom, som opstår i lymfesystemet i de hvide blodlegemer kaldet lymfocytter. Der findes både B-lymfocytter og T-lymfocytter.

Non-Hodgkin lymfom kan opstå i både B-lymfocytter og T-lymfocytter.

Hodgkin lymfom opstår kun i B-lymfocytter, og sygdommen adskiller sig ved at have en karakteristisk ændret type B-lymfocyt. Den findes ikke ved andre lymfomer, men kun ved Hodgkin lymfom.

## **Den præcise diagnose er vigtig for valg af behandling**

For at finde den behandling der passer til dig, ser lægerne på, hvilken undertype lymfekræft du har, hvor aggressiv sygdommen er, din alder og generelle helbred. Lægen undersøger også, hvor meget sygdommen har bredt sig, og om den sidder i eller uden for lymfesystemet (stadieinddeling). Du vil derfor blive undersøgt med blodprøver, scanning og eventuelt en knoglemarvsundersøgelse.

## Behandling af non-Hodgkin lymfom

Der findes omkring 50 forskellige undertyper af non-Hodgkin lymfom. De har forskelligt sygdomsforløb og skal behandles forskelligt. Dine symptomer, alder, helbred, og om sygdommen har spredt sig har også betydning for, hvilken behandling du skal have.

I nogle tilfælde kan lymfekræften være kronisk, men med et fredeligt forløb, som i en del tilfælde slet ikke kræver behandling.

### Kemoterapi ved non-Hodgkin lymfom

Kemoterapi er førstevalgsbehandling ved næsten alle typer non-Hodgkin lymfom. Det gælder både de typer, der kan helbredes, og de typer, der er kroniske. Afhængigt af typen af non-Hodgkin lymfom får du flerstofkemoterapi eller mild kemoterapi.

#### Når sygdommen kan helbredes, får du flerstofkemoterapi

Nogle lymfomtyper kan helbredes. Har du non-Hodgkin lymfom, der kan helbredes, får du flerstofkemoterapi – ofte sammen med anti-stofbehandling. Flerstofkemoterapi betyder, at behandlingen består af flere forskellige typer kemoterapi, som du får over én eller flere dage. Mange behandlinger kan man få ambulant, mens andre kræver, at man er indlagt.

Den samlede behandling strækker sig som regel over nogle måneder.

Bivirkningerne ved kemoterapi afhænger af, hvor høj dosis du får, og hvilke stoffer der bliver brugt i behandlingen.

Lægerne afslutter behandlingen, hvis de ikke længere kan finde tegn på sygdom, efter du har gennemført den planlagte behandling. Derefter vil du blive tilbudt et opfølgingsforløb, hvor du går til kontrol med jævne mellemrum gennem en årrække. På den måde kan lægerne holde øje med, om sygdommen vender tilbage, og om der kommer eventuelle senfølger til behandlingen.



*Behandlingsmulighederne for non-Hodgkin lymfom er blevet gradvist forbedret igennem de senere år. Udviklingen af nye lægemidler har øget effektiviteten, mens lægerne samtidigt er blevet bedre til at håndtere bivirkningerne, så både de mere akutte bivirkninger samt senfølgerne så vidt muligt er blevet minimeret. Derudover sker der i disse år en spændende udvikling i form af nye antistoffer, immunterapi, herunder cellulær terapi, og målrettet medicin.*

*Overlæge, ph.d. Peter Kamper,  
Hæmatologisk Afdeling,  
Aarhus Universitets Hospital*



### Når sygdommen er kronisk, får du mild kemoterapi

I nogle tilfælde er non-Hodgkin lymfom kronisk. Det betyder, at du i lange perioder skal leve med sygdommen resten af livet, men behandlingen har ofte så god en effekt, at du ikke mærker noget til sygdommen.

Hvis du har kronisk non-Hodgkin lymfom, vil du have perioder med behov for behandling og perioder uden, hvor du ikke mærker noget til din sygdom. Du får kun behandling, hvis du har symptomer.

Behandlingen vil typisk bestå af en mild type kemoterapi med eller uden antistof, og kombinationen har ofte god effekt. Målet er at nedbringe mængden af sygdom, så perioden uden behandling kan blive så lang som mulig. Lægerne kontrollerer løbende din sygdom, og du vil få behandling, når der er behov for det.

Behandlingen giver normalt kun få bivirkninger med lidt kvalme og træthed. Du kan tabe noget af håret under behandlingen, men det er sjældent, at man mister alt håret. De fleste kan passe deres arbejde og forsætte deres sædvanlige hverdag under behandlingen.

### Hjemmekemoterapi – mulighed for at få kemoterapi hjemme

På flere afdelinger kan du få tilbudt at få kemoterapi hjemme, hvis din behandling tillader det. Med hjemmebehandling kan du have en så normal hverdag som muligt trods kemobehandling. Du får en kemopumpe med hjem i en taske, som du kan bære på maven eller ryggen. Pumpen giver dig automatisk kemoterapi direkte ind i en blodåre gennem et permanent venekateter.

### **Strålebehandling ved non-Hodgkin lymfom**

Strålebehandling har ligesom kemoterapi god virkning på non-Hodgkin lymfom. Hvis lymfomet kun findes i et begrænset område, kan strålebehandling alene være behandling nok. Ofte får du dog kemoterapi først, fordi det giver en bedre effekt. Både lymfomer, der kan helbredes, og kroniske lymfomer kan behandles med stråler.

Du kan også få strålebehandling, hvis lymfomet sidder et sted, hvor det er til gene, f.eks. hvis det trykker på nogle nerver.

## KEMOTERAPI OG STRÅLEBEHANDLING KAN MEDFØRE STERILITET

Yngre mænd rådes til at få nedfrosset sæd, inden de starter behandling. Kvinder kan inden behandling få udtaget ægceller til nedfrysning.

Bivirkningerne afhænger af, hvilket område af kroppen der bliver behandlet, og hvor høj stråledosis der er behov for. Hos de fleste vil bivirkningerne som regel være milde.

### **Antistofbehandling ved non-Hodgkin lymfom**

Ved de fleste typer lymfom får du behandling med antistof. Antistofbehandling er en form for immunterapi, der virker ved, at kroppens immunsystem sættes i gang med at angribe kræftcellerne.

For det meste får du det sammen med kemoterapi, fordi kombinationen ofte har en bedre effekt. Du kan også få antistofbehandling sammen med strålebehandling.

Når du får indsprøjtning med antistof, kan der opstå en allergisk reaktion. Det kan give feber, kulderystelser, kvalme, opkastning, udslæt og kløe, træthed og hovedpine. Bivirkningerne forsvinder dog ofte i løbet af få timer efter.

### **Måltrettet (targeteret) behandling ved non-Hodgkin lymfom**

En anden type behandling af non-Hodgkin lymfom virker ved at blokere nogle af de signalveje, der normalt får kræftcellerne til at vokse. Sådant en behandling vil typisk bestå af tabletter, som skal tages dagligt.

### **Stamcelletransplantation ved non-Hodgkin lymfom**

Hvis din sygdom kræver, at du får en høj dosis kemoterapi, vil kemoterapien slå kræftcellerne ihjel, men også skade knoglemarvens stamceller, som danner blodets normale celler. Med en

stamcelletransplantation kan du tåle at få kraftigere kemoterapi, end det ellers er muligt. Stamcelletransplantation bruges især ved tilbagefald.

For at kemoterapien ikke skal skade knoglemarvens stamceller, får du hentet stamceller ud fra blodet. Stamcellerne bliver frosset ned, mens du får den kraftige kemoterapi. Når kemoterapien er ude af kroppen efter et par døgn, får du stamcellerne tilbage i kroppen som ved en blodtransfusion. Stamcellerne finder selv vej til knoglemarven og genopbygger den på ny. Transplantation med egne stamceller kaldes autolog stamcelletransplantation.

I sjældne tilfælde kan der være behov for at gennemføre en stamcelletransplantation med stamceller fra en donor (allogen stamcelletransplantation). Så kommer stamcellerne ofte fra søskende eller en fremmed doner med samme vævstype som dig.

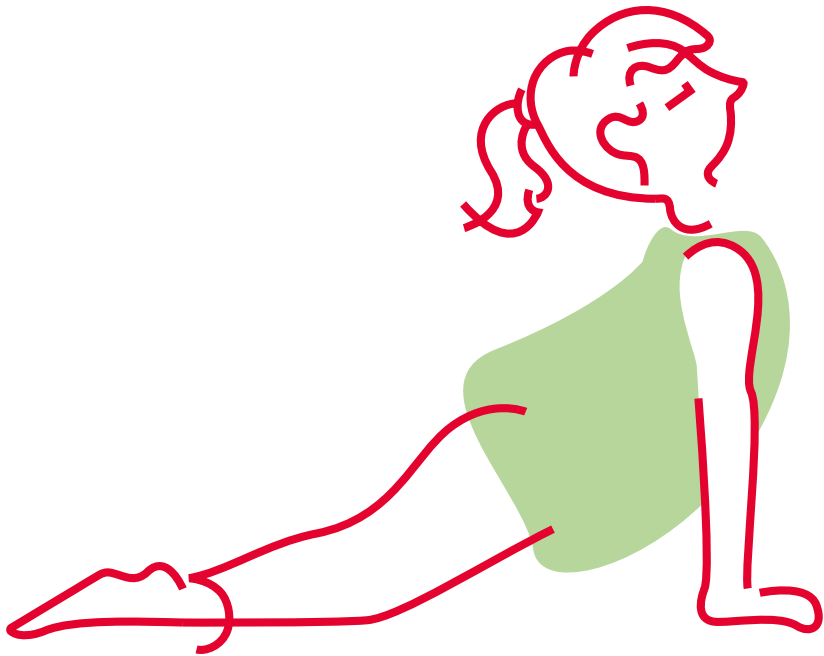
### **Behandling af non-Hodgkin lymfomer uden for lymfesystemet**

I sjældne tilfælde opstår non-Hodgkin lymfomer uden for lymfesystemet, f.eks. hudlymfomer, lymfom i mavesækken (MALT) og lymfom i hjernen.

Behandling af hudlymfom afhænger af, hvilken type og hvilket stadium hudlymfom du har. Behandlingen kan være steroidcreme, ultraviolet bestråling, foto-kemoterapi, kemoterapi, strålebehandling, tabletter med A-vitamin-lignende stof eller antistoffer.

Behandling for lymfom i mavesækken kan være antibiotika og medicin mod mavesyre. Du vil blive kontrolleret løbende med kikkertundersøgelse af mavesækken og få supplerende strålebehandling og kemoterapi, hvis det bliver nødvendigt.

Et lymfom i hjernen trykker ofte på hjernevævet rundt om lymfomet. Behandlingen er først og fremmest kemoterapi sammen med anti-stofbehandling. Højdosisk kemoterapi med stamcelletransplantation kan også være en mulighed. Med kemoterapi bliver lymfomet næsten altid mindre, men der kan gå lang tid, før der sker en bedring i symptomerne. Strålebehandling kan komme på tale, især ved tilbagefald.



### TRÆNING HAR POSITIV EFFEKT PÅ PATIENTER MED LYMFEKRÆFT

Både kræftsygdommen og dens behandling kan svække dig og påvirke din livskvalitet. En stor analyse har vist, at motion giver en klar forbedring af kræftpatienters livskvalitet i forhold til helbredet.

## Behandling af Hodgkin lymfom

Behandlingen af Hodgkin lymfom er først og fremmest kemoterapi. Du får kemoterapi, uden du er indlagt, og forløbet strækker sig typisk over flere måneder.

Ved sygdoms stadie 1 og 2 får man oftest kemoterapi efter strålebehandling. Ved stadie 3 og 4, hvor sygdommen er mere udbredt, får man som regel kemoterapi alene.

### Kemoterapi ved Hodgkin lymfom

Kemoterapi ved Hodgkin lymfom består af flere stoffer. Behandlingen er meget effektiv, og der er en god chance for at blive helt rask, især hvis du har sygdommen i et tidligt stadie.

Kemoterapi kan give bivirkninger. Det er vigtigt, at du giver din læge på hospitalet besked, hvis du bliver forpustet i løbet af din behandling eller i månederne bagefter. Det kan skyldes, at du har fået en kemisk lungebetændelse på grund af kemoterapien.

Du skal også fortælle lægen det, hvis du får prikken i fingre og tæer. Det kan være kemoterapien, som påvirker nerverne.

### Strålebehandling af Hodgkin lymfom

Hvis din sygdom er i et tidligt stadie, er det ofte nødvendigt at få strålebehandling efter kemoterapien. Strålebehandlingen bliver rettet mod de lymfeknuder, der er – eller har været – syge. Hver strålebehandling tager kun få minutter, og typisk får man behandlingen på hverdagene i tre uger.

Hodgkin lymfom sidder som regel på halsen og i brystkassen. De mest almindelige bivirkninger af strålebehandlingen er derfor synesmerter, ømhed på halsen, hoste, åndenød og træthed. Hvis sygdommen har siddet i bughulen eller bækkenet, får de fleste ondt i maven, diarré, kvalme, svie fra blæren og skal tisse ofte. Bivirkningerne er for langt de fleste patienter forbigående og vil ofte være aftaget inden for fire uger, efter strålebehandlingen er slut.



*Behandlingen af Hodgkin lymfom har gennemgået en betydelig udvikling i de senere år. Man er begyndt at bestemme, hvor meget kemoterapi den enkelte patient skal have ud fra de PET/CT-scanninger, der laves i løbet af behandlingsforløbet. På den måde er det muligt at tilpasse mængden af kemoterapi til den enkelte og dermed nedsætte risikoen for bivirkninger, uden effektiviteten af behandlingen mindskes.*

*Overlæge, ph.d. Peter Kamper,  
Hæmatologisk Afdeling for Blodsygdomme,  
Aarhus Universitetshospital*

### Øget risiko for andre kræftformer

Behandlingen af Hodgkin lymfom kan medføre en lidt højere risiko for at udvikle andre kræftformer senere i livet. Risikoen vil sandsynligvis falde i fremtiden, fordi behandlingerne i dag medfører færre risici.

Rygere kan gøre deres risiko mindre ved at stoppe med at ryge.

#### VIL DU HAVE HJÆLP TIL AT STOPPE MED AT RYGE?

Ring til Stoplinien på 80 31 31 31 eller sms "rygestop" til 1231 – så kommer du i kontakt med en rådgiver. På stoplinen.dk kan du også finde rygestoptilbud i hele landet. Appen e-kvit kan også støtte dig i dit rygestop. Find den i App Store eller Google Play.

“

*De første mange år efter behandlingen, mens jeg gik til opfølgning, var jeg nogle gange bange for tilbagefald. Men senere gav jeg helt slip på angsten og levede et helt normalt liv.*

*Lymfekræftpatient*



## Antistofbehandling mod CD30

Nogle gange sidder der et protein kaldet CD30 på overfladen af kræftcellerne. Så kan du få behandling med et antistof, der kan finde de CD30-positive kræftceller og slå dem ihjel. Behandlingen bruges først og fremmest ved tilbagefald af sygdommen, eller hvis anden behandling ikke har haft effekt. Behandlingen kan gives alene eller i kombination med kemoterapi.

Ved denne behandling kan du opleve føleforstyrrelser eller anden nervepåvirkning. Hvis du oplever det, kan behandlingen alligevel ofte fortsætte, hvis dosis af antistof nedsættes. Når du er færdig med behandlingen, bliver generne som regel mindre. Du kan også i nogle tilfælde opleve andre bivirkninger, f.eks. infektion og allergiske reaktion.

## Antistofbehandling mod PD-1/PD-L1

I nogle tilfælde får lymfekræftcellerne en evne til at undslippe immunsystemets forsøg på at slå kræftcellerne ihjel. Det sker ved, at kræftcellerne danner proteiner på deres overflade som inaktiverer immunsystemets celler. Den mekanisme kan blokeres ved behandling med antistoffer rettet imod proteinet PD-1/PD-L1. Det er en behandling, som man ofte får ved tilbagefald.

### KEMOTERAPI OG STRÅLEBEHANDLING KAN MEDFØRE STERILITET

Yngre mænd rådes til at få nedfrosset sæd, inden de starter behandling. Yngre kvinder kan blive tilbudt nedfrysning af en æggestok eller udtagelse af ægceller til nedfrysning.

## Alternativ behandling ved non-Hodgkin lymfom og Hodgkin lymfom

Mange kræftpatienter bruger naturmedicin som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for alternativ behandling kan nedsætte eller forstærke virkningen af medicin eller påvirke din krop under kræftbehandlingen. 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](http://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](http://www.cancerforsoeg.dk)

## Opfølgning efter lymfekræft

Når du er færdig med din behandling, bliver du tilbudt at gå til opfølgning i nogle år. Dit opfølgningsprogram vil være tilpasset din type lymfekræft.

Ved opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle symptomer. Lægen undersøger dig ved bl.a. at mærke efter knuder på halsen, i armhulen og lysken. Som regel får man taget nogle blodprøver før opfølgningsforløbet.

Lægen vil til opfølgning fortælle dig, hvordan du selv holder øje med tegn på, at sygdommen er vendt tilbage. Hvis sygdommen vender tilbage, er det nemlig vigtigt at få behandling igen så hurtigt som muligt.

Hvis lymfekræft vender tilbage, efter du har afsluttet behandling af sygdommen, er der nye behandlingsmuligheder.

Symptomer på tilbagefald kan være:

- Nye hævede lymfeknuder
- Nattesved
- Feber
- Vægttab
- Almen sygdomsfølelse

Kontakt din læge, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene.

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

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.

## En ny hverdag med lymfekræft

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 non-Hodgkin lymfom eller Hodgkin lymfom, f.eks. gode råd om kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

Det vil være forskelligt fra patient til patient, hvor meget sygdommen påvirker hverdagen. Nogle bliver kræftfri efter behandlingen, mens sygdommen for andre kan blive kronisk. Så skal man finde ud af, hvordan man bedst lever med sygdommen.

Træthed er normalt i en periode efter afslutning af kemoterapi og strålebehandling. Det tager oftest et par måneder at komme sig over trætheden. Både symptomer fra sygdommen og behandlingen kan betyde, at du har mindre energi og overskud. Derfor kan det være en god idé, at du tænker over og prioriterer, hvad der er vigtigt for dig.

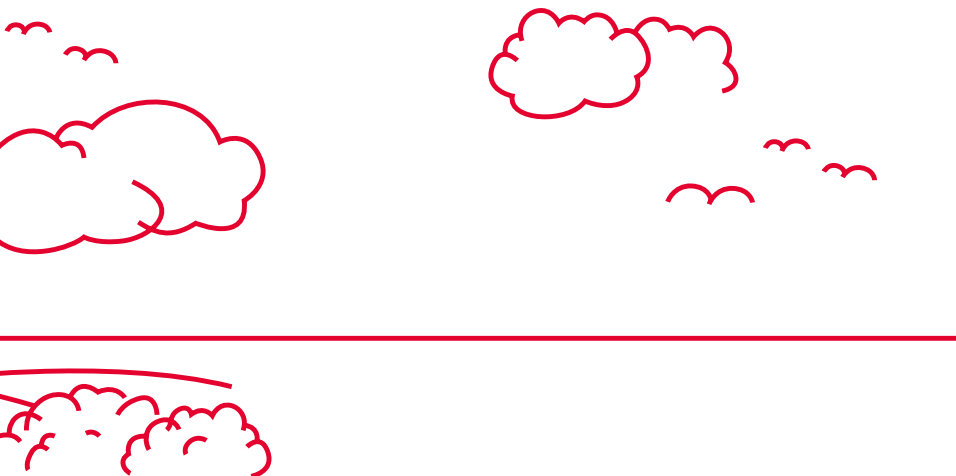


Hvis du ikke har appetit og taber dig, er det vigtigt at sørge for, at du ikke taber dig mere. Spis mad med højt fedtindhold og protein. Spar på frugt, grønt og fuldkorn, da de mætter meget, men har et lavt energiindhold.

Et krævende behandlingsforløb kan give fysiske gener, og nogle kan få brug for genoptræning. For at have ret til genoptræning er det vigtigt, at du får en genoptræningsplan, inden du bliver udskrevet fra hospitalet.

### **Senfølger ved strålebehandling**

Du kan få mundtørhed, hvis strålerne rammer spytkirtlerne. Det kan hjælpe med kunstigt spyt eller spytstimulerende midler, som du kan få på apoteket. Mundtørhed kan give tandskader. Det er derfor vigtigt at være omhyggelig med at børste tænder og gå til tandlæge mindst hver 3. måned.



Hvis du skal have fjernet en tand eller have tandimplantater, efter du har fået strålebehandling rettet mod mund- og halsområdet, skal du bede din tandlæge kontakte afdelingen, hvor du har fået strålebehandling.

Strålebehandling af halsen kan nedsætte funktionen af skjoldbrusk-kirtlen. Det betyder, at du kan få nedsat stofskifte, der viser sig som træthed, kuldkærhed og forstoppelse – selv flere år efter, at strålebehandling er afsluttet. Derfor bør du få kontrolleret dit stofskiftehormon én gang årligt, hvis din skjoldbruskkirtel er blevet bestrålet. Hvis du ikke danner nok skjoldbruskkirtelhormon, kan du få behandling med tabletter, som indeholder stofskiftehormonet thyroxin.

Strålebehandling nær hjertet kan give øget risiko for hjertesygdom. Tal med din læge, om det gælder dig.

## 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.

## Statistik

På [cancer.dk](http://cancer.dk) kan du finde statistik over, hvor mange der får lymfekræft, 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.

## BRUG DIN PRAKTISERENDE LÆGE

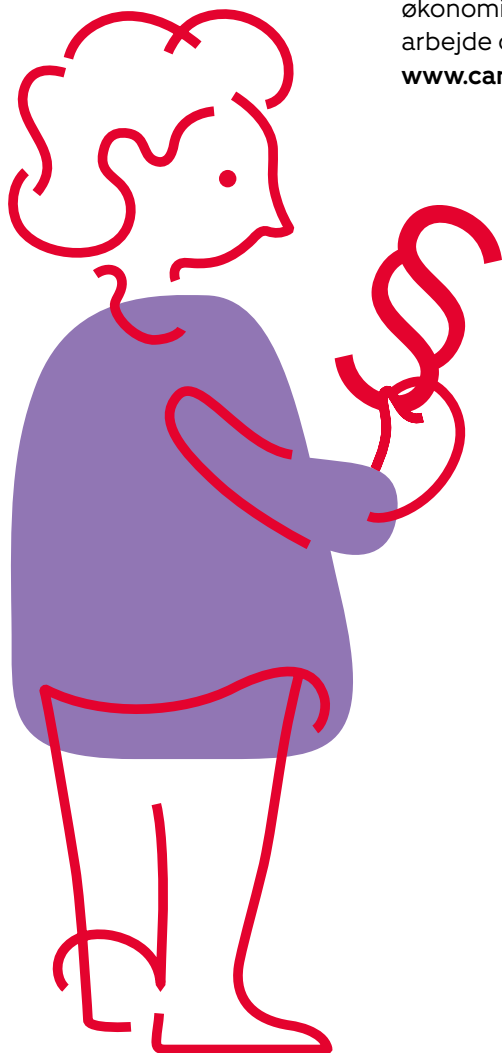
Din egen læge kender dit helbred, din livssituation og familie og kan hjælpe dig, hvis du har behov for at blive henvist til relevante tilbud i kommunen. Din kommune har en række tilbud, som kan støtte dig og dine pårørende under og efter din sygdom. Du kan f.eks. få tilbud om kostvejledning, genoptræning, 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](http://www.cancer.dk/rettigheder)**





## 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](http://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 lymfekræft. Du har mulighed for at være anonym. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Lymfekræft':

[www.cancerforum.dk](http://www.cancerforum.dk)

### Pårørende til en patient med lymfekræft

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](http://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 dit kamera på mobilen til at scanne QR-koden, så du kan læse mere om lymfekræft på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

**Udgiver:** Kræftens Bekæmpelse, 2024. 3. udgave. **Oplag:** 2.000 ex

**Redaktion:** Sofie Borella Tausen og lægefaglig redaktør

Elisabeth Kjems i samarbejde med overlæge, ph.d.

Thomas Stauffer Larsen, Dansk Lymfomgruppe

**Principdesign, layout og forside:** Nanna Berentzen Østergaard, KB Design og Ane Tang Buddig

**Illustrationer:** Lotte Clevin (side 5), AM Copenhagen (side 18 og 22),

Sofie Maag Hansen (side 12, 20, 24 og 26)

**Tryk:** Johnsen Graphic Solutions A/S. **Papir:** 120 gr. Amber Graphic.



Svanemærket tryksag



3. udgave  
Marts 2024  
Varenr: 0036



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](http://www.cancer.dk)**