



2024

# Stafet For Livet

Idékatalog - Sæt Fokus på Senfølger

# Indhold i idékataloget

<b>Indledning</b> .....	<b>3</b>
<b>Baggrundsafsnit - til dig som planlægger at sætte fokus på senfølger på en stafet</b> .....	<b>4</b>
Hvad er senfølger? .....	4
Hvorfor senfølger som tema på Stafet For Livet.....	6
Til dig som skal være frivillig på stafetten - hvordan hjælper du Fightere berørte af senfølger videre.....	6
<b>Materialer og aktiviteter til stafetterne</b> .....	<b>9</b>
Materiale til før stafetterne – gør opmærksom på stafetten i jeres by.....	9
Facebookopslag.....	9
Pressemeddelelse.....	9
Sæt fokus på senfølger i åbnings- eller afslutningstalen.....	9
Materialer og aktiviteter til brug på stafetterne.....	10
Pjecer.....	10
Pjece - Efter din kræftbehandling.....	10
Pjece – Rådgivning og aktiviteter.....	10
Pjece – Guide til hjælp og viden.....	10
Pjece – Dine rettigheder som kræftpatient.....	10
Senfølgebanner.....	11
Postkort.....	11
Quiz om senfølger.....	12
Plakater om senfølger.....	13
Ram en senfølge.....	13
Sæt fokus på oplevelser med senfølger.....	14
Sæt fokus på fatigue.....	15
Sæt fokus på føleforstyrrelser/nerveskader.....	16

## Indledning

I Danmark lever ca. 385.000 mennesker med eller efter kræft, og 70 pct. af disse oplever én eller flere senfølger, der fylder i hverdagen 2-2,5 år efter diagnosen. I Kræftens Bekæmpelse ønsker vi at skabe bedre vilkår for mennesker med senfølger. Det gør vi ved at sætte fokus på og formidle viden om senfølger og de konsekvenser, de kan have for den enkelte.

Til Stafet For Livet kan I hjælpe med at sætte fokus på livet med senfølger. I dette idékatalog kan I finde ideer til aktiviteter på stafetterne, som kan være med til at skabe opmærksomhed om senfølger. I er selvfølgelig også meget velkomne til at finde på egne aktiviteter. Del gerne jeres gode idéer med andre frivillige i Facebookgruppen "Viden Om Sundhed Og Kræft-frivillige", så vi kan inspirere hinanden. I dette idékatalog kan du finde baggrundsviden om senfølger, information til dig der skal være frivillig på en stafet, samt inspiration til aktiviteter og materialer, I kan bruge på stafetterne.

Stafetterne tiltrækker ofte mange deltagere, og de er dermed en oplagt mulighed for at skabe folkelig opbakning og politisk opmærksomhed på senfølger efter kræft og hvordan det kan påvirke patienter og deres pårørendes livskvalitet negativt. Husk, at det også er oplagt at lave et samarbejde med jeres lokalforening, så I i fællesskab kan sætte fokus på livet med senfølger.

Vi håber derfor, at I vil være med til at sætte fokus på senfølger efter kræft i lokalforeningerne. Hvis du har spørgsmål til idékataloget eller til senfølger som tema på Stafet For Livet, er du altid velkommen til at kontakte din lokale projektkonsulent.

Rigtig god fornøjelse!

# Baggrundsafsnit - til dig som planlægger at sætte fokus på senfølger på en stafet

## Hvad er senfølger?

Fremskridt inden for kræftbehandling betyder, at kræftpatienters overlevelse er væsentligt forbedret gennem de seneste år. Samtidig er antallet af nye kræfttilfælde stigende. Dette gør, at det samlede antal kræftoverlevende i Danmark vokser.

Forbedret behandling og længere overlevelse er dog ofte ledsaget af senfølger efter sygdom og/eller behandling. Senfølger kan have konsekvenser for patienternes livskvalitet, funktion og arbejdsevne, og med det voksende antal kræftoverlevende vil senfølger i fremtiden også blive en stigende udfordring i det danske sundhedsvæsen.

Kræftens Bekæmpelses Barometerundersøgelse fra 2023 viser, at 70 pct. af kræftpatienterne oplever én eller flere senfølger, der fylder i deres hverdag 2-2,5 år efter diagnosen. Senfølger kan opstå enten i forbindelse med selve kræftbehandlingen, hvor kroppens funktion påvirkes af kirurgi, strålebehandling, kemoterapi, immunterapi mv., eller de kan vise sig flere år efter, at behandlingen er afsluttet. Senfølger opstår i et komplekst samspil mellem kræftsygdom, behandling og patientens grundlæggende helbredsforhold og livssituation. Nogle kræftpatienter oplever, at senfølgerne er forbigående, mens andre oplever langvarige eller livslange senfølger.

Senfølger dækker over en bred vifte af både fysiske, psykiske og sociale følger af sygdom og behandling. Senfølgerne kan være specifikke for de organer, hvor kræftsygdommen har siddet, og hvor man er blevet behandlet, eller de kan være generelle og gå på tværs af kræftdiagnoser og behandlingstyper.

Eksempler på senfølger, der går på tværs af kræftdiagnoser, er kroniske smerter, træthed, søvnproblemer og kognitive forandringer som f.eks. nedsat hukommelse. Seksuelle problemer såsom impotens, manglende lyst, tørre slimhinder eller smerter ved samleje er ligeledes hyppige. Patienter behandlet for kræft i bækkenorganerne oplever ofte diagnose-

### **De hyppigste senfølger:**

Træthed (56%)

Angst/bekymringer (25%)

Afførings-/tarmproblemer (24%)

Seksuelle problemer (23%)

Vandladningsproblemer (21%)

Tristhed/nedtrykthed (21%)

*Kilde: Kræftens Bekæmpelses  
Barometerundersøgelse 2023, del 2*



og/eller behandlingsspecifikke senfølger knyttet til tarmfunktionen, f.eks. kronisk diarré eller inkontinens.

At gennemgå et kræftforløb opleves af mange som en stor psykisk belastning, og frygten for, at kræften skal vende tilbage, kan være en byrde i mange år efter kræftsygdommen. Psykiske reaktioner efter kræft som f.eks. depression, angst og frygt for tilbagefald er belastende senfølger for mange kræftpatienter og deres pårørende. Mange kræftoverlevende oplever mere end én senfølge, hvor de enkelte senfølger som f.eks. smerter, søvnevanskeligheder og træthed kan forstærke og vedligeholde hinanden.

Mange kræftpatienter oplever desuden manglende forståelse for, at de stadig har symptomer og gener efter behandlingens afslutning. De er blevet helbredt for kræft, men livet er forandret, og de føler sig ikke raske. En hyppig konsekvens er, at senfølger kan gøre det sværere for kræftpatienter at vende tilbage til arbejdsmarkedet, hvilket kan være et økonomisk tab for den enkelte patient, men også for samfundet. Senfølger kan altså have negativ indvirkning på kræftpatienters livskvalitet og kan påvirke det hverdagsliv og arbejdsliv, patienterne kendte til, før de fik kræft.

Kræftens Bekæmpelse har udgivet et holdningspapir med anbefalinger til, hvordan senfølgeindsatsen kan forbedres i Danmark. I holdningspapiret kan du også læse mere om senfølger og hvilke udfordringer patienter oplever. Holdningspapiret kan tilgås på vores hjemmeside [via dette link](#), hvorfra det kan downloades og printes. Du er meget velkommen til at orientere dig i holdningspapiret forud for stafetterne.

Du kan også læse mere om senfølger på vores hjemmeside [via dette link](#).

## Hvorfor senfølger som tema på Stafet For Livet

Stafet For Livets tre formål er at bidrage til:

- Fællesskaber for mennesker ramt af kræft
- Synlighed om bekæmpelse af kræft
- Økonomisk og politisk opbakning til kræftsagen

Når vi sætter fokus på senfølger på stafetterne, er det for at skabe synlighed om livet efter kræft. Vi har i 2023 kunnet konstatere, at det har meget stor betydning for Fighterne, at der er fokus på netop dette tema. Fighterne har bl.a. lagt vægt på, at de selv er blevet klogere – nogle af dem anede ikke, at de udfordringer de har, eller har haft, er senfølger fra deres kræftforløb. Andre har lagt vægt på, at de oplevede, at de ikke er alene med deres senfølger. Atter andre har fået inspiration til, hvordan de kan få hjælp til deres senfølger. Sidst men ikke mindst har de givet udtryk for, at det har stor betydning, at deres omgangskreds er blevet opmærksomme på den betydning, som senfølger kan have for den enkelte. Derfor er det også vigtigt, at I overvejer, hvordan I kan sætte fokus på senfølger både blandt Fighterne og resten af stafettens deltagere.

## Til dig som skal være frivillig på stafetten - hvordan hjælper du Fightere berørte af senfølger videre

Det skal være tydeligt, hvad du kan gøre som frivillig, hvis du møder en deltager med senfølger, som har brug for hjælp. I skal ikke være eksperter, og det forventes ikke at I kan give svar på alt eller kender til alle senfølger og behandlingsmuligheder. Dét der er vigtigt er, at I kan starte en dialog om emnet og give deltagerne input til, hvem de kan kontakte ved behov for hjælp.

Der findes tilbud om hjælp til senfølger, både rehabiliteringstilbud i kommunerne samt generelle og mere specialiserede senfølgeklinikker. De eksisterende tilbud har dog forskellige tilgange til, hvordan indsatsen organiseres, og hvad der tilbydes. Det betyder at mulighederne afhænger af hvad den enkelte kommune eller region kan tilbyde - hvilket derudover afhænger af hvilke senfølger der er tale om. Det kan derfor være svært at vide, hvad der konkret findes af tilbud i den pågældende kommune, og det kan derfor være svært at vejlede herom. Trods den forskellige tilgang til hjælp, findes der en række tilbud, som man som senfølgeramt kan få gavn af. Nedenfor har vi listet forskellige tilbud og muligheder på et mere overordnet plan, som du kan oplyse om, og som i mange tilfælde kan hjælpe den pågældende person videre.

## Kræftlinjen

Kræftlinjen hos Kræftens Bekæmpelse tilbyder gratis rådgivning og støtte til alle, der er berørt af kræft. I kan, på stafetten, opfordre til, at Fightere eller pårørende kan kontakte Kræftlinjen, hvor man taler eller skriver med professionelle rådgivere. Rådgiverne kan give støtte i at få overblik over den pågældendes situation og i at finde handlemuligheder. De kan ligeledes besvare spørgsmål omkring behandling, opfølgning, rettigheder, livet med kræft m.v., og de kan hjælpe med at få sat ord på de bekymringer, der kan være, når man har kræft tæt inde på livet. Kræftlinjen kan kontaktes på 80 30 10 30. I kan læse mere om Kræftlinjen [her](#).

## Kræftens Bekæmpelses rådgivninger

I Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivninger landet over findes en lang række aktiviteter og tilbud, som man kan deltage i. I en kræftrådgivning kan man tale med en rådgiver, få familierådgivning, deltage i en samtalegruppe, foredrag, kreative eller fysiske aktiviteter og meget mere. Tilbuddene er gratis og for alle, der er berørt af kræft. Man kan læse mere om de enkelte rådgivninger på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside [her](#).

## Egen læge

Du kan altid opfordre den enkelte til at kontakte egen praktiserende læge. Egen læge kan sammen med borgeren afdække hvilken hjælp, der er brug for, og henvise videre til f.eks. kommunale rehabiliteringstilbud eller til sygehuset.

## Senfølgerforeningen

Du kan opfordre den enkelte til at kontakte Senfølgerforeningen. Senfølgerforeningen er en interesseorganisation, som også varetager senfølgeramtes interesser, særligt i forhold til at støtte og vejlede senfølgeramte. Foreningen har bl.a. onlinegrupper for senfølgeramte, og også hér kan man ringe ind og få hjælp og sparring.

## Tilbud i den enkeltes kommune

Alle kommuner i Danmark har rehabiliteringstilbud. Der er forskel på, hvad de forskellige kommuner har af tilbud, men alle kommuner kan tilbyde rehabiliterende indsatser. Henvisningspraksis varierer fra kommune til kommune og fra tilbud til tilbud. Hvor nogle tilbud kræver henvisning fra egen læge eller hospitalet, kan man i andre tilbud henvende sig som borger uden henvisning. Man kan læse mere om de enkelte kommuners tilbud på kommunernes hjemmesider.

## Pjecer

Kræftens Bekæmpelse har udviklet en række forskellige pjecer f.eks. "Efter din Kræftbehandling". I pjecerne findes viden om bl.a. opfølgingsforløb, senfølger, tilbagevenden til hverdag og arbejdsliv, guide til rettigheder samt muligheder for rådgivning og støtte. I kan uddele pjecerne på stafetterne, som kan være en hjælp for patienter og pårørende til at finde mere viden. Se afsnit nedenfor ift. forskellige pjecer og link til bestilling.



*"... jeg føler mig på sin vis flov over at jeg kan være så trist til mode og føle mig dårlig, når nu jeg er helbredt for kræft. Jeg er lykkelig over at have overlevet, men jeg føler nu, at jeg står alene med alverdens senfølger, som ingen rigtig kan eller vil forstå".*  
Kræftpatient

## Materialer og aktiviteter til stafetterne

I det følgende har vi oplistet en række ideer til aktiviteter og materialer, som I kan bruge på stafetterne. Alle materialer i forbindelse med senfølger på Stafet For Livet findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk). Nogle af materialerne til brug på stafetterne kan I gratis bestille under fanen "materialebestilling", andre materialer kan I bestille centralt på [www.cancer.dk](http://www.cancer.dk). Noget vil I selv skulle printe – disse filer kan I tilgå via [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under fanen "praktisk information". Andre materialer vil I også selv skulle medbringe til stafetterne. Under beskrivelserne af den enkelte aktivitet, står der listet, hvad der skal bruges til hver enkelt aktivitet – herunder hvad I kan bestille, og hvad I selv skal skaffe/medbringe.

Formålet med aktiviteterne er at skabe opmærksomhed på senfølger på stafetterne – og at skabe et rum, som kan give Fighterne et sted, hvor de ved, at de ikke er alene og hvor de kan møde andre med samme oplevelser og dele erfaringer.

### Materiale til før stafetterne – gør opmærksom på stafetten i jeres by

I kan allerede forud for jeres stafet gøre opmærksom på, at I sætter fokus på senfølger. Nedenfor er nogle bud på, hvordan I kan skabe opmærksomhed om jeres stafet og senfølger.

#### Facebookopslag

Forud for stafetterne kan I f.eks. via Facebook gøre opmærksom på, at senfølger er et tema på jeres stafet. I kan bruge den udviklede skabelon som eksempel og tilpasse den til jeres konkrete stafet. Skabelonen findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information".

#### Pressemeddelelse

Forud for stafetterne kan I f.eks. gøre opmærksom på, at senfølger er et tema via en pressemeddelelse. I kan bruge den udviklede skabelon som eksempel og tilpasse den til jeres konkrete stafet. Skabelonen findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information".

#### Sæt fokus på senfølger i åbnings- eller afslutningstalen

Der er lavet en tekst omkring senfølger - med denne tekst kan I finde inspiration til, hvordan I kan omtale senfølger i taler, f.eks. i åbnings- eller afslutningstalen. I kan finde filen med teksten på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information". I er velkommen til at dele den med dem, der skal holde taler på stafetten, så I på den måde sætter fokus på senfølger.



## Materialer og aktiviteter til brug på stafetterne

### Pjecer

Kræftens Bekæmpelse har udviklet en række pjecer og informationsmaterialer, som I gratis kan bestille på Kræftens Bekæmpelses webshop.

Pjecerne behandler en lang række emner for både patienter, pårørende og sundhedsprofessionelle. Nedenfor er listet en række pjecer som inspiration til, hvad I kan bestille og dele ud på stafetterne. I kan have pjecerne liggende på borde i teltene, som I kan udlevere, hvis nogen har brug for hjælp ift. deres senfølger, eller hvis deltagerne ønsker at læse mere om deres handlemuligheder.

Pjecerne kan også downloades på Kræftens Bekæmpelses hjemmeside. Hvis I har spørgsmål til bestillingen, eller oplever problemer, kan I kontakte webshoppens kundeservice på 35 25 71 00.

### Pjece - Efter din kræftbehandling

I pjecen "Efter din Kræftbehandling" findes viden om opfølgingsforløb, senfølger, tilbagevenden til hverdag og arbejdsliv og inspiration til, hvad man selv kan gøre for at styrke krop og psyke efter kræft. Pjecen er også en guide til rettigheder og muligheder for rådgivning og støtte. I kan bestille pjecen [via dette link](#).

### Pjece – Rådgivning og aktiviteter

I denne pjece findes et overblik over Kræftens Bekæmpelses rådgivningstilbud og aktiviteter for kræftpatienter og pårørende. Alle tilbud er gratis og kan bruges af alle kræftpatienter og pårørende i hele landet. I kan bestille pjecen [via dette link](#).

### Pjece – Guide til hjælp og viden

Denne pjece er for kræftpatienter og deres pårørende. Pjecen fortæller kort om kræft, behandling, og hvad man selv kan gøre. Pjecen er også en guide til viden, hjælp og rådgivning på områder, der kan blive relevant i et kræftforløb. I kan bestille pjecen [via dette link](#).

### Pjece – Dine rettigheder som kræftpatient

Denne pjece handler om de sociale rettigheder, man har som kræftpatient eller pårørende. Den giver desuden en oversigt over mulighederne for støtte og rådgivning. I kan bestille pjecen [via dette link](#).

## Senfølgebanner

I kan bestille et senfølgebanner, som kan hænges op i teltet. Banneret illustrerer en senfølgemand med forskellige senfølgeikoner, og den er lavet i et materiale, der kan tåle at hænge udenfor. I kan derfor hænge banneret op enten inde i eller udenpå Fighterteltet og dermed skabe opmærksomhed om senfølger. Hvis I bestilte et banner sidste år, må I meget gerne genbruge banneret, samt låne det til lokalforeningen og omvendt – på den måde sparer vi på ressourcerne.

Materialer til aktiviteten:

- I kan bestille et banner på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "materialebestilling"
- Snor til at hænge banneret op

## Postkort

I kan være med til at skabe synlighed om senfølger gennem et postkort om senfølger, som I kan bestille. Postkortene er mest relevant for tidligere og nuværende kræftpatienter, der oplever senfølger samt deres pårørende. Postkortene kan f.eks. deles ud til holdene eller i Fighterteltet. Husk at angive, hvor man kan aflevere dem igen. Postkortene indbyder til, at man kan reflektere over hvad man ønsker af udvikling på området etc. Postkortene kan ligeledes indbyde til dialog i teltene, hvis I vælger at hænge de skrevne postkort op på en opslagstavle eller på en snor i teltet

Denne aktivitet vil være oplagt at lave i samarbejde med lokalforeningen i jeres kommune. Lokalforeningen kan bruge postkortene i dialog med de lokale sundhedspolitikere og bringe den indsamlede viden videre af de rette kanaler.

Materialer til aktiviteten:

- Postkortene kan bestilles på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "materialebestilling"
- Kuglepenne
- Evt. postkasse/papkasse/stort fad hvor de skrevne postkort kan afleveres. I kan også bruge en opslagstavle, hvor de skrevne postkort kan hænges op, eller snor, der kan hænge i teltet, hvor postkortet kan hænges op med klemmer

## Quiz om senfølger

Stafettens deltagere kan blive klogere på senfølger ved at gennemføre en quiz med en række udsagn om senfølger. Quizzen er tænkt som et redskab til at skabe dialog med deltagerne om senfølger og kan være med til at skabe større opmærksomhed på nogle af de problematikker og udfordringer, som mange patienter oplever efter deres kræftbehandling.

I kan overveje, om I skal finde en sponsoreret præmie, så alle der har udfyldt quizzen deltager i lodtrækningen om en præmie.

Materialer til aktiviteten:

- Quizzen kan bestilles på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "materialebestilling"
- Svarark til jer frivillige, så I kender de rette svar. Filen findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information", hvorfra den kan printes
- Kuglepenne
- Evt. en æske eller kurv til at samle de besvarede quizzer
- Evt. en sponsoreret præmie





## Plakater om senfølger

Der er produceret tre plakater, med hvert deres budskab, som I kan hænge op. Formålet med plakaterne er at skabe mere viden om senfølger blandt de besøgende, og plakaterne kan være en anledning til at starte en dialog op. Samtidig kan plakaterne også bruges til at pynte teltene med.

Plakaterne sætter fokus på hhv. hvilke senfølger mange kræftoverlevende oplever, senfølger og arbejdsliv og giver en oversigt over, hvilke rådgivningstilbud Kræftens Bekæmpelse tilbyder.

Materialer til aktiviteten:

- I kan bestille de enkelte plakater på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "materialebestilling"
- Elefantsnot/tape til at hænge plakaterne op i teltet

## Ram en senfølge

Skyd til senfølger er en aktivitet, hvor I kan være med til at skabe opmærksomhed om variationen af senfølger. Deltagerne kan dyste om hvem der kan ramme flest dåser – hvilket kan tiltrække unge som gamle. Aktiviteten kan være en god dialogstarter til at I kan tale videre om, hvad senfølger er, og hvorfor vi i Kræftens Bekæmpelse og på stafetterne sætter fokus på senfølger.

Materialer til aktiviteten:

- Dåser fra f.eks. flåede tomater, hvor I fjerner etiketterne ved at lægge dem i varmt vand, så papiret blødes op og nemt kan fjernes
- Lille bold til at skyde dåserne ned, f.eks. en tennisbold
- Senfølgeikoner, som I kan printe, klippe ud og tape på dåserne. Disse ikoner ligger på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information"
- Tape og saks



## Sæt fokus på oplevelser med senfølger

I denne aktivitet kan I opfordre Fighterne til at synliggøre deres oplevelser med senfølger. Vi har opstillet nogle spørgsmål/udsagn om senfølger til inspiration, men find evt. selv på andre. På de forskellige ark, som I finder på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information" kan deltagerne læse et udsagn. Hvis de kan svare ja til udsagnet, kan de tage en bordtennisbold og lægge i en vase/cylinder. I kan også bruge Duplo-klodser eller andre materialer til at synliggøre deltagerens oplevelser.



Med denne aktivitet kan I være med til at skabe opmærksomhed omkring senfølger – både overfor deltagerne på pladsen, men også overfor relevante ressourcepersoner i lokalsamfundet. Det kan være lokalpolitikere, sundhedsfaglige osv. Det er oplagt at lave et samarbejde med lokalforeningen om denne aktivitet, så de kan bære synligheden med videre til de rette personer, de er i dialog med. Lokalforeningen kan bl.a. invitere ressourcepersoner til at komme forbi og se opstillingen, eller de kan tage billeder, som kan bringes med til diverse møder.

Materialer til aktiviteten:

- Skilte med udsagn - filerne findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information". I kan printe dem eller bruge dem til inspiration, og lave jeres egne
- Materialer til synliggørelse, f.eks. vaser, cylindere samt bordtennisbolde eller Duplo-klodser
- Et bord/en plade eller en anden form for underlag, hvor I kan stille cylindrerne



*"Vores Fightere fik en masse gode snakke fordi de så andre lægge bolde i samme glas som dem, så det var en god samtalestarter og en skøn måde at se de forskellige tabuer nedbrydes ved at folk åbnede op omkring emnerne - også de besøgende på pladsen som gik forbi stoppede op og snakkede om de forskellige senfølger"*  
*Frivillig på stafet 2023*

## Sæt fokus på fatigue

Træthed, som opstår i forbindelse med kræft – også kaldet fatigue – er en almindelig bivirkning af behandlingen og en af de hyppigste senfølger efter kræft. Det er en overvældende fysisk og psykisk udmattelse, som ikke kan forklares af de aktiviteter, man laver og som ikke kan soves væk. Det kan være vanskeligt at koncentrere sig, og det kan være svært at tænke og tale klart. Trætheden kan derfor have stor indvirkning på hverdagen. Det kan have betydning for arbejdsevnen, og trætheden kan påvirke energien til at deltage i sociale aktiviteter.

I kan sætte fokus på fatigue som senfølge ved at opsætte drømmesenge på pladsen. Ved drømmesengene kan I sætte skilte om fatigue op, som I kan printe og finde på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information". Det ene skilt er målrettet Fightere, der er ramt af fatigue, med en opfordring til at sætte sig/lægge sig og slappe af. Det andet skilt er målrettet alle, og indeholder oplysninger om at fatigue er en senfølge, og hvordan denne senfølge kan påvirke ens hverdag.

Materialer til aktiviteten:

- Drømmeseng(e)
- Tæppe(r) og pude(r)
- Skilte omkring fatigue – filerne findes på [www.frivillig.dk](http://www.frivillig.dk) under "praktisk information". I kan printe dem eller bruge dem til inspiration, og lave jeres egne
- F.eks. en stolpe til at sætte skiltene på
- Strips, hæfteklammer, snor eller andet til at sætte skiltene op med

*"... voldsom træthed i det daglige. Alting tager væsentligt længere tid at udføre end før kræften. Af og til voldsomme anfald af overvældende træthed – kan ingenting og må sygemelde mig".*  
*Kræftpatient*



## Sæt fokus på føleforstyrrelser/nerveskader

Bestemte typer kemoterapi kan give skader på nervebanerne. Skaderne spænder fra f.eks. let ændret følesans i fingre og tæer til gangbesvær. Nogle kræftpatienter beskriver oplevelsen af deres nerveskader som en konstant følelse af at have små sten i skoene eller som at gå på vat.

Med denne aktivitet ønsker vi at sætte fokus på føleforstyrrelser. I kan opfordre deltagerne til at tage sko på med perler i og opleve følelsen, eller til at tage sko og strømper af og gå en tur på vat. Bed dem om at tænke på, hvordan det ville være, hvis denne følelse var konstant. Hvilken betydning ville det få for deres liv?

Materialer til aktiviteten:

- Sko, f.eks. træsko eller gummistøvler
- Perler I kan ligge i støvlerne
- Pladevat – evt. sat fast på et underlag, f.eks. et stort stykke pap

*"Jeg oplever stadig føleforstyrrelser i hænder og fødder, selvom det er 10 år siden, jeg blev færdig med behandlingen. Nogle dage føles det som småsten i skoene eller folder på strømperne. Andre dage vat under tæerne. Fingrene kan være ømme den ene dag, og næste dag kan jeg tabe ting, fordi jeg ikke lige husker at få godt fat i dem".*  
Kræftpatient