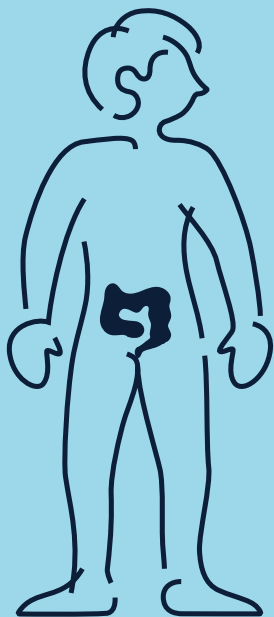


Kræft i tyk- og endetarmen





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 rådgivninger eller Kræftlinjen. Det hele er gratis for dig at bruge.

Ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30

Find din lokale rådgivning på

www.cancer.dk/kraeftraadgivninger

Kræftens Bekæmpelse

Denne pjece er til dig, der lige har fået diagnosen kræft i tyk- eller endetarmen

Her i pjecen får du et overblik over tyktarmskræft og endetarmskræft.

Du kan også læse mere om din sygdom på

www.cancer.dk/tyktarmskraeft eller

www.cancer.dk/endetarmskraeft

Ikke to sygdomsforløb er ens. Derfor er det de læger og sygeplejersker, der behandler dig, som bedst kan svare på spørgsmål om dig og din sygdom og fortælle om, hvilke behandlingsmuligheder der passer bedst i din situation.

Tag gerne en pårørende eller en ven med til besøgene på hospitalet. Det er en god støtte for mange.

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?

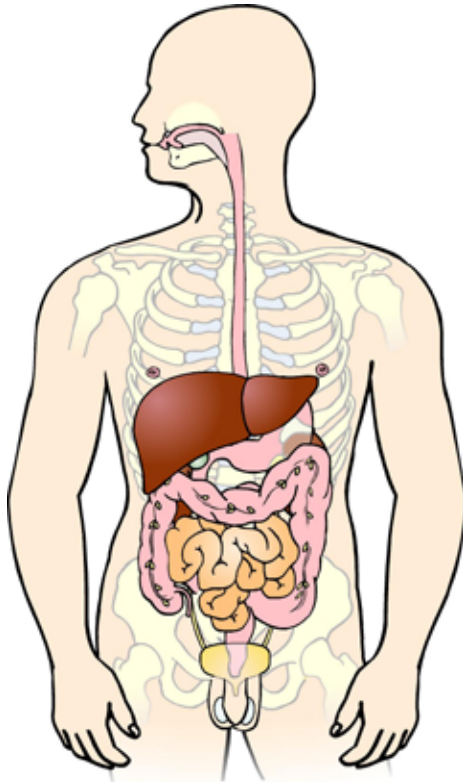
På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan du læse en række råd, som kan hjælpe dig og dine pårørende til at håndtere den nye hverdag: **www.cancer.dk/ligefaaetkraeft**



Om tarmen

Mad og væske bliver optaget i tyndtarmen. Derfra fortsætter tarmindholdet ned i tyktarmen. Tyktarmen optager en mindre mængde vand og danner slim til at lette transporten af det nu faste tarmindhold. Kostfibre og stivelse, som ikke er fordøjet i tyndtarmen, nedbrydes af tyktarmens bakterier og optages.

Tyktarmskræft kaldes også coloncancer, og endetarmskræft kaldes rectumcancer. Både tyk- og endetarmskræft opstår i slimhinden i tarmen.



Tyktarmen er lyserød på tegningen. Dens nederste 15 centimeter kaldes endetarmen, som slutter ved tarmens lukkemuskel. I midten af billedet ses tyndtarmen farvet orange. Leveren er det brune organ øverst til venstre.

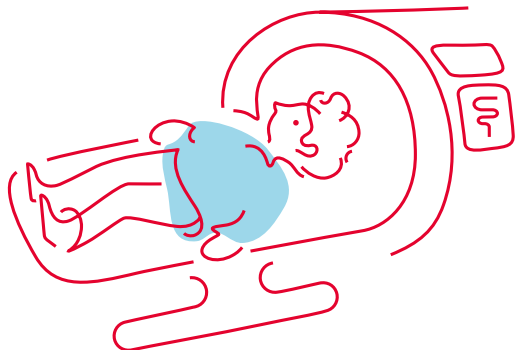
Forskellige stadier af sygdommen

Lægerne inddeler tyk- og endetarmskræft i forskellige stadier efter, hvor meget sygdommen har spredt sig. Stadietindelingen bruges til at vurdere, hvilken behandling der vil have den bedste effekt. Lægerne finder derfor først ud af, hvilket stadie din sygdom er i, inden din behandling bliver planlagt.

Behandling af tyk- og endetarmskræft

Både tyk- og endetarmskræft behandles først og fremmest med en operation. Derudover kan du få kemoterapi, strålebehandling og andre typer behandling før eller efter operationen.

Hvilken behandling du får, afhænger af din sygdom, hvilket stadie den er i, og hvordan dit generelle helbred er.





Der er sket en klar forbedring i overlevelsen efter tarmkræft i alle stadier. Det skyldes udvikling inden for kirurgiske metoder, at operationerne er samlet på færre steder og er blevet en specialisopgave, der varetages af særligt uddannede kirurger. Der har også været en stor positiv udvikling af kemoterapien, som har bevirket øget overlevelse – også for de patienter, hvor kræften ikke kan fjernes med operation alene.

*Overlæge Ole Roikjær, Kirurgisk Afdeling,
Sjællands Universitetshospital*



Behandling af tyktarmskræft

Tyktarmskræft behandles først og fremmest med operation. Husk før operationen at fortælle personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

Operation af tyktarmskræft

Man bruger to forskellige operationstyper ved tyktarmskræft, og de er lige effektive: kikkertoperation og åben operation. Ved en kikkertoperation opererer kirurgen gennem flere små snit i maveskindet (bugvæggen). Ved en åben operation opererer kirurgen gennem et enkelt, større snit i maveskindet. Den åbne operation bruges til store kræftknuder.

Når du bliver opereret, fjerner kirurgen kræftknuden og 10-15 cm af tarmen på hver side af knuden. Kirurgen fjerner også lymfeknuder, der sidder tæt på knuden.

Du får svar på, om al kræften er fjernet, når tarmstykket og lymfeknuderne er undersøgt i mikroskop. Det tager 1 til 2 uger efter operationen.



Lægen fjerner kræftknuden og 10-15 cm af tarmen på hver side af knuden.



Når kræftknuden er fjernet, syr lægen de to ender af tarmen sammen.

OPTEGNING PÅ MAVEN TIL STOMI

Hvis lægen vurderer, at det kan blive nødvendigt at lave en stomi, får du før operationen optegnet, hvor den skal sidde på maven. Det gør man for at opnå det bedste resultat.

Forebyggende kemoterapi efter operation ved spredning til lymfeknuderne

Du kan få forebyggende kemoterapi efter din operation, hvis kræften har spredt sig til lymfeknuderne tæt på kræftknuden. Det nedsætter risikoen for, at sygdommen vender tilbage. Mens du får kemoterapi, behøver du ikke være indlagt. Behandlingen gentages hver 2. eller 3. uge. Som udgangspunkt får du kemoterapien i 3 til 6 måneder, hvis du kan tåle det.

Kemoterapien er en anbefaling, som du kan sige nej tak til. Det er derfor vigtigt, at du får diskuteret med din kræftlæge, hvilke fordele og ulemper der er ved kemoterapi for dig.

Operation i to trin ved akut tarmstop

Nogle patienter får opdaget kræftknuden i tyktarmen, fordi de får akut tarmstop på grund af kræften. Sker det, skal du selvfølgelig have fjernet kræftknuden. Men først skal du have fjernet tarmstoppet, fordi det er farligt. Du bliver derfor opereret akut, hvor lægerne vil udvide den forsnævring, knuden har skabt.

Det sker oftest ved at lægge et lille rør (kaldet en stent) op i tarmen gennem en kikkert. Røret skaber plads til, at afføringen kan passere. Nogle gange vil lægen i stedet for røret vælge at lægge en aflastende stomi, så du kan komme af med afføringen. I begge tilfælde kan du et par uger senere blive opereret og få fjernet kræftknuden.

Nogle gange kan lægen foretage den egentlige kræftoperation med det samme, især hvis kræftknuden sidder i den højre side af tyktarmen.

Behandling af endetarmskræft

Endetarmskræft behandles først og fremmest med operation. Husk før operationen at fortælle personalet om, hvad du tager af medicin – det gælder også alternativ behandling og kosttilskud.

Strålebehandling og kemoterapi før operation for endetarmskræft

Du kan få kemoterapi og strålebehandling inden operationen, hvis kræftknuden sidder højest 10 cm oppe i endetarmen og er en frem-skreden type. Det nedsætter risikoen for, at kræften senere kommer tilbage samme sted, og det forbedrer chancen for, at al kræft bliver fjernet. Du bliver behandlet alle hverdage i knap 6 uger.

Effekten af behandlingen viser sig først 6-8 uger efter, den er afsluttet. Du vil derfor først blive opereret 6-8 uger efter, du er færdig med at få kemoterapi og strålebehandling.

BIVIRKNINGER VED STRÅLEBEHANDLING AF TARMEN

De fleste patienter har forholdsvis beskedne bivirkninger. Det er almindeligt at få kvalme i timerne lige efter en strålebehandling. Kvalmestillende medicin kan hjælpe dig.

Diarré er en meget almindelig bivirkning, som kan vare i op til 2 måneder, efter du er færdig med strålebehandlingen. Spørg personalet til råds.

Behandlingen kan også give rødme og svie på huden, men langt fra alle oplever det.

Operation af endetarmskræft

Kirurgen fjerner kræftknuden ved operationen. Du får også fjernet noget af tarmen på begge sider af knuden, det fedt, som ligger rundt om endetarmen, og lymfeknuderne, der sidder tæt på knuden.

Der findes tre former for operation af endetarmskræft:

- Åben operation gennem et snit på maven
- Kikkertoperation gennem flere små snit på maven
- Kombination af kikkertoperation og operation gennem endetarmsåbningen

TEM-operation bruges ved små kræftknuder

Kirurgen kan nogle gange fjerne kræftknuden gennem endetarmsåbningen med en metode, der hedder TEM. Den bruges især, hvis du ikke kan tåle en større operation på grund af dårligt helbred. Den kræver, at du kun har en lille knude i tidligt stadie som sidder tæt ved endetarmsåbningen.

Bivirkninger til operation for endetarmskræft

Du kan i nogle måneder have ændret og vekslende afføring. Nogle får også problemer med at holde på afføringen. I langt de fleste tilfælde vil disse gener dog forsvinde efterhånden.

Nogle mænd får svært ved at få rejsning og kan i de første måneder få problemer med at tømme blæren helt.

Kvinder kan få smerter ved samleje og tørhed i skeden. Hos de fleste forsvinder generne med tiden. Går de ikke væk af sig selv, kan man få medicin mod problemerne.

Stomi ved tyk- og endetarmskræft

Nogle patienter bliver nødt til at få en stomi under operationen, når kirurgen har fjernet kræftknuden. Det gælder både for tyk- og endetarmskræft. Oftest kan kirurgen sy de to tarmender sammen, så du undgår en stomi. Men hvis det ikke er muligt, bliver man nødt til at få en stomi. Nogle gange kan den også være nødvendig, hvis der er en risiko for, at sammensyningen af tarmenderne bliver utæt.

HVAD ER EN STOMI?

En stomi er en tarmåbning på maven. Igennem den tømmes afføringen ud i en pose. Det hedder en ileostomi, hvis det er tyndtarmen, der bliver ført ud på maven, og en kolostomi, hvis det er tyktarmen. Alle stomiposer har et kulfilter, så man ikke kan lugte afføringen.



Der, hvor tarmen er skåret over, føres enden ud gennem maveskindet, så man kan se tarmens røde slimhinde.



Sådan kan en stomipose se ud.

Midlertidig stomi

Ved operation i endetarmen er det ikke ualmindeligt, at det på forhånd er planlagt, at du får en midlertidig tyndtarmsstomi.

Ved en akut operation, hvor kræftknuden har givet tarmstop eller hul på tarmen, er stomien nødvendig, fordi det er for farligt at sy tarmenderne sammen. Der er en stor risiko for, at sammensyningen bliver utæt.

Når sammensyningen af tarmen har haft ro til at hele, kan den midlertidige stomi fjernes nogle måneder senere ved en mindre operation, hvor de to tarmender syes sammen.

Permanent stomi er i nogle tilfælde det bedste valg

Nogle får en permanent stomi – det vil sige, at de skal leve med den resten af livet. For mange er det en ubehagelig tanke, og det kan tage tid at lære at passe stomien og finde de rigtige hjælpemidler. Men du kan leve et godt og aktivt liv med stomi.

Du får en permanent stomi, hvis:

- der er særlig stor risiko for at sammensyning af tarmens ender bliver utæt
- det er nødvendigt også at få fjernet endetarmens lukkemuskel
- der er risiko for, at en sammensyning af tarmen vil give for mange afføringsproblemer

Det vil ofte være nødvendigt med en permanent stomi, hvis du har kræft i den nederste del af endetarmen. Det skyldes, at kirurgen er nødt til at fjerne dele af endetarmslukkemusklen.

En permanent stomi kan også være nødvendig, hvis du har risiko for at få det, der kaldes 'LARS' efter operationen. LARS er en mulig senfølge, hvis du er blevet opereret tæt på lukkemusklen. Ved LARS får man afføring oftere, man har problemer med at tømme tarmen helt og får måske også svært ved at holde på afføringen.

HURTIGT I GANG MED AT RØRE DIG

Det er vigtigt at komme ud af sengen og røre dig så hurtigt som muligt efter operationen. Det nedsætter din risiko for at få komplikationer. Det er også vigtigt, at du hurtigt kommer i gang med at spise og drikke.



Behandling af spredning ved tyk- og endetarmskræft

Tyk- og endetarmskræft kan have spredt sig, når du får diagnosen, eller sygdommen kan komme igen på et senere tidspunkt (tilbagefald). Spredning kaldes også metastaser. Tyk- og endetarmskræft kan sprede sig til lever og lunger. Det kan også sprede sig til bughulen (området inde bag maveskindet) eller lymfeknuderne. Spredning til andre steder som knogler, ryg eller hjerne er mere sjældent.

Operation af spredning i lever, lunger eller bughule

Det kan nogle gange lade sig gøre at fjerne al kræftvæv ved operation, hvis der kun er enkelte metastaser. En operation giver kun mening, hvis alt kræftvæv kan fjernes. Hvis kræften ikke umiddelbart kan opereres, så kan det alligevel nogle gange lade sig gøre, hvis kemoterapi før operation kan få kræften til at skrumpes.

Hvis kræften har spredt sig til leveren, kan man blive behandlet med operation eller brænding. Mange patienter skal gennem flere behandlinger for levermetastaser, fordi de kan komme igen efter måneder eller år. Derfor er det vigtigt, at du efter operation for levermetastaser bliver scannet jævnligt.

Af og til kan det også lade sig gøre at få fjernet metastaser i lungerne, hvis der kun er få. I få tilfælde kan det lade sig gøre at operere kræft, der har spredt til bughulen.

Lindrende behandling hvis operation ikke er mulig

Du og lægen skal sammen finde ud af, hvilken behandling der er bedst til dig. Lægen kender sygdommen og dens behandlinger, men du skal fortælle, hvad der er vigtigt for dig. Når man vælger behandling, spiller det ind, om du ud over kræften er rask. Det vil sige, om du har hjerte- eller lungeproblemer, og om dine nyrer fungerer.

[Aflastende operation hvis kræften forsnævrer tarmen](#)

Du skal have en aflastningsoperation, hvis kræftknuden er så stor, at afføringen ikke kan komme forbi knuden. Selvom det ikke er muligt

at fjerne kræften helt, får mange det betydeligt bedre efter operationen. En aflastende operation kan gøres på flere måder. Kirurgen kan fjerne det syge stykke tarm, anlægge en stomi, give dig laserbehandling eller lægge et lille rør gennem kræftknuden (en stent), der kan holde tarmen åben.

[Lindrende kemoterapi ved tyk- og endetarmskræft, der har spredt sig](#)

Kemoterapi kan lindre symptomer fra kræften og forlænge livetiden. Nogle gange vil du også blive tilbudt immunterapi sammen med kemoterapien. Den medicinske behandling kan mindske sygdommens gener, hvis det ikke er muligt at fjerne metastaserne ved operation. Samtidig kan den ofte få kræften til at gå i ro eller svinde ind i et stykke tid – selv om den ikke kan fjerne sygdommen helt.

Kemoterapi kan være en belastning for kroppen. Derfor er det vigtigt, at du sammen med lægen løbende tager stilling til, om du har nok gavn af behandlingen. I behandlingsforløbet bliver du undersøgt med CT-scanning og blodprøver med 2 til 3 måneders mellemrum. Det kan vise, om kemoterapien har den ønskede effekt.

[Smertestillende strålebehandling ved spredning](#)

Strålebehandling kan være smertestillende. Det er dog kun en mulighed, hvis du ikke tidligere har fået strålebehandling på det samme område.

Alternativ behandling

Mange kræftpatienter bruger alternativ behandling som et supplement til kræftbehandlingen. Nogle former for alternativ behandling kan nedsætte eller forstærke virkningen af medicin eller påvirke din krop under behandlingen. 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

Opfølgning efter tyk- og endetarmskræft

Efter din operation bliver du tilbudt at gå til opfølgning i en periode. Til opfølgningsbesøgene taler du med lægen eller sygeplejersken om eventuelle nye symptomer. Lægen undersøger, om der er opstået en ny kræftknode i tarmen og kontrollerer, om kræften har spredt sig til andre organer.

Kikkertundersøgelse for nye knuder i tarmen

Du vil blive tilbudt en kikkertundersøgelse, hvis du har fået fjernet al kræften ved operation. Undersøgelsen skal sikre, at der ikke er opstået en ny polyp (forstadie til kræft) eller en ny kræftknode i tarmen.

Hvis lægen finder en knude, tager han vævsprøver af den og sender prøverne til nærmere undersøgelse under mikroskop. Hvis lægen finder polypper eller en ny knude, vil du få dem fjernet. Herefter kan du fortsætte dit opfølgningsprogram. Hvis der ikke bliver fundet en ny kræftknode, kan du fortsætte med at gå til opfølgning, indtil du fylder 75 år.

Kontrol af om kræften har spredt sig til andre organer

CT-scanning af brysthulen og bughulen kan vise, om kræften har spredt sig til andre organer. Du bliver undersøgt 1 og 3 år efter din operation. Derefter skal du ikke have flere CT-scanninger, hvis der ikke er tegn på kræft.

Hvis du har haft spredning af kræften til andre organer, vil du blive scannet hyppigere i op til 5 år.

Fortæl om dine behov og bekymringer

Formålet med opfølgning er også, at du kan få behandlet eventuelle bivirkninger og gener. Du har mulighed for at fortælle om dine behov, bekymringer og om din hverdag med sygdommen. Du kan få råd om kost, og hvis du har problemer med din stomi, kan du ofte få en samtale med en stomisygeplejerske, som kan hjælpe. Du kan tale med lægen om, hvordan du bedst får behandlet eventuelle senfølger, og om du har behov for rehabilitering.



I starten af mit forløb satte jeg mig små milepæle, jeg skulle igennem: Kemobehandlinger, scanninger og opleve at blive farmor. Der turde jeg ikke at tænke 7 år frem, men her er jeg nu!

Patient med endetarmskræft

Hold øje med nye symptomer

Lægen vil fortælle dig, hvordan du 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.

Symptomer på tilbagefald kan være:

- Smerter i maven – ved endetarmskræft nedadtil og ofte med udstråling til lænden og korsbenet
- Ændret afføringsmønster
- Vægttab
- Smerter i lænden
- Træthed
- Åndenød
- Nedsat appetit
- Blod i afføringen

Kontakt den afdeling, hvor du går til opfølgning, og få fremrykket dit næste besøg, hvis du får nye symptomer eller bliver bekymret mellem opfølgningsbesøgene.

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.

Nogle føler tryghed ved opfølgingsbesøgene, andre er nervøse for at få besked om, at noget er galt. For de fleste aftager nervøsiteten og usikkerheden med tiden og i takt med antallet af opfølgingsbesøg, som går godt.

En ny hverdag efter tyk- og endetarmskræft

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 få gode råd om bl.a. kost, mentale redskaber, arbejde og familieliv.

De forskellige typer behandling for tyk- og endetarmskræft kan medføre nogle gener:

Hvis du har fået en stomi

Hvis du har fået stomi, skal du vænne dig til den – uanset om den er midlertidig eller permanent. Det tager tid at lære at passe stomien og finde de rigtige hjælpemidler. Prøv dig frem og find den type stomipose, der passer bedst til dig.

Det er ikke ualmindeligt, at du i den første tid måske føler ubehag ved stomien og ikke har lyst til at være sammen med andre mennesker. Mange er bekymrede for, om andre kan lugte stomien – det kan de ikke. Alle moderne stomiposer har kulfiltre, der fjerner eventuel lugt.

Nogle synes, det er svært at klæde sig ordentligt, fordi stomien er i vejen, eller fordi de er nervøse for, om stomien nu holder tæt, eller om den kan ses af andre. Det bliver nemmere med tiden, når du har fået dine egne rutiner med din stomi.



For mig er der stort set ingen forskel fra tiden uden stomi til nu – jeg oplever ingen begrænsninger. Mit råd til andre er at acceptere vilkårene og få det bedste ud af det. Vær åben om at have en stomi. Hvis du oplever problemer med den, kan det måske hjælpe at tale med andre stomipatienter.

Patient med endetarmskræft

[Hvad kan du spise med en kolostomi?](#)

Hvis du har fået kolostomi, har du stadig størstedelen af din tyktarm, som fungerer, når maden skal fordøjes. Du vil normalt kunne spise en almindelig, sund kost.

Det er individuelt, hvordan fordøjelsen kan blive påvirket af en stomi. Som udgangspunkt må du spise stort set alt, men test de enkelte fødevarer i små mængder. Det er vigtigt, du tygger maden grundigt og drikker rigeligt – cirka to liter i døgnet.

[Lær at tømme tyktarmen med vand ved kolostomi](#)

Ved en kolostomi kan du eventuelt lære en skyllemetode af tarmen, så det er muligt selv at bestemme, hvornår tarmen skal tømme sig. Metoden (irrigation) går ud på, at du gennem kolostomien skyller og tømmer tyktarmen med vand hver anden dag. Det kræver øvelse, og du kan lære teknikken i stomiambulatoriet.

[Hvis du har ileostomi, skal du drikke rigeligt og tygge maden godt](#)

Ved en ileostomi har du ikke tyktarmen til at optage væske, og det kan gøre, at kroppen mister væske. Det er derfor vigtigt at drikke mindst 2-3 liter væske i døgnet, særligt hvis du har mange og tynde afføringer eller har svedt meget.

Du kan spise det meste helt uden problemer, hvis du har ileostomi. Det er en god idé at spise små, regelmæssige måltider og det er vigtigt at tygge maden grundigt eller blende den.

Enkelte kan opleve vedvarende store tab af væske og afføring. Det kan ofte ses på urinen, der bliver meget mørk og koncentreret. Så er det en god idé at spise mindre fiberrigt og undgå væske til måltiderne, da det tømmer mavesækken hurtigere. Det, du drikker, bør indeholde salt. Det kan være mælk, bouillon eller en blanding af salt og sukker, der kan købes på apoteket.

[Få hjælp hos stomisygeplejersken eller Stomiforeningen COPA](#)

Har du spørgsmål til eller problemer med din stomi, kan du altid kontakte din lokale stomisygeplejerske på hospitalet. Der findes sto-

miambulatorier landet over. Du kan finde det ambulatorium, der er tættest på dig på stomiforeningens hjemmeside COPA: www.copa.dk

Stomiguident.dk er for dig, der lige har fået stomi. Siden er fyldt med gode råd til hverdagen med stomi: www.stomiguident.dk

Hjælp til afføringsproblemer efter du har fået fjernet en del af tyktarmen

Din tarmfunktion kan ændre sig efter din operation for kræft i tyktarmen, afhængigt af hvilken del af din tyktarm, du har fået fjernet.

Nogle patienter får problemer med tynd afføring og mange daglige afføringer. Andre kan få problemer med at tømme tarmen helt. Tal med din læge om at få medicin mod problemerne.

Det kan også hjælpe på nogle af generne at ændre, hvad du spiser. Ved diarré og luft i maven kan du prøve at spise lidt mindre fed mad, brød med mange kerner og fuldkornsprodukter. På nogle sygehuse er der tilknyttet en diætist, som kan hjælpe. Du kan også spørge din kommune eller din egen læge.

'LARS' er en mulig senfølge ved endetarmsoperation tæt på lukkemusklen

Hvis du er blevet opereret tæt på lukkemusklen, vil du med stor sandsynlighed få svært ved at 'holde tæt'. Det kan være både i form af ufrivillige prutter og afføring. Mange oplever også, at man kan få behov for at gå på toilettet oftere, end man tidligere har gjort, og at trangen til at gå på toilettet kan opstå pludseligt og være akut. Selvom man går på toilettet tit, kan det være svært at få tømt sig helt. Symptomerne kaldes samlet for LARS. Der er stor forskel på, i hvilken grad man bliver ramt af disse gener.

Tal med din kirurgiske afdeling, som kan give dig råd om kost, væske og motion. Behandling med afføringsmiddel/stoppende midler og hjælp til at tømme tarmen helt er også en mulighed. Du kan også bede din egen læge om en henvisning til en senfølgeklinik.

“

Min krop fungerer ikke helt som tidligere. Jeg løber stadig på toilettet mange gange om dagen, men der er ikke samme hastværk over det som det første halve år, så det styrer ikke mit liv længere. Det forhindrer mig ikke længere i at arbejde og være social. Men min tarm er blevet meget følsom, og jeg skal passe på med, hvad jeg spiser. Jeg var glad for, at sygehuset henviste mig til en diætist med speciale i mavetarm-opererede. Hun kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad der virker præcist for dig.

Patient med tyktarmskræft

Operation for endetarmskræft kan give vandladningsproblemer

Både mænd og kvinder kan som følge af operationen få problemer med at holde på vandet, problemer med at tømme blæren og behov for at tisse hyppigt.

Vandladningsgenerne kan i visse tilfælde behandles med tømningsøvelser og evt. medicinsk behandling. Tal med din læge om det. Vær opmærksom på, at der kan være mulighed for at få hjælp i din kommune, hvis du har brug for bleer eller trusseindlæg.

BÆKKENBUNDSØVELSER EFTER OPERATION I ENDETARMEN

Ved at træne bækkenbundsmuslerne kan du få bedre kontrol over vandladningen og afføringen. Venepumpeøvelser, bækkenløft og knibeøvelser er gode øvelser for både kvinder og mænd. De fleste mærker en bedring allerede inden for en uge.

Du kan få hjælp til øvelserne af en fysioterapeut. Find øvelser på www.cancer.dk/baekkenbundstraening

Behandling af endetarmskræft kan påvirke dit sexliv

Når man er blevet opereret for endetarmskræft, kan det have konsekvenser for sexlivet hos både mænd og kvinder. Mænd kan få rejsningsproblemer og/eller manglende udløsning, og kvinder kan få smerter ved samleje, manglende orgasme og tørhed i skeden. Mange oplever desuden at have mindre lyst til sex efter operationen.

Strålebehandling for endetarmskræft kan også give seksuelle problemer hos begge køn.

Seksuelle problemer kan være vanskelige at acceptere. Der er dog forskellige muligheder for hjælp. Det er derfor vigtigt at tale med lægen om det – allerede inden behandlingen går i gang.

Rejsningsproblemer kan behandles med medicin for rejsningsbesvær. Kvinder kan have gavn af at bruge østrogenstikpiller mod tørre slimhinder, glidecreme og behandling med en dilatator. Tal med din læge, hvis du oplever problemer.

På de fleste hospitalsafdelinger kan du blive tilbudt samtale med en sexolog. Hvis du tager imod tilbuddet, er det en god idé, at din eventuelle partner også deltager i samtalen. Det kræver åbenhed og tålmodighed at gå i gang med sex efter behandlingen. I perioden kort efter operationen kan det være vanskeligt at gennemføre et samleje, men her kan man opnå intimitet og seksuelt samvær på andre måder. Læs mere på **www.cancer.dk/seksualitet**

VIGTIGT MED SUND MAD OG MOTION

Du kan styrke din krop under og efter kræftbehandling ved at have fokus på en sund livsstil. Det er vigtigt, at du spiser sundt og undgår for meget alkohol. Det er også en god idé at være fysisk aktiv 30 minutter hver dag. Det kan måske virke uoverskueligt, men bevægelse i hverdagen er faktisk med til at mindske træthed. Motion styrker kroppen og vil give dig mere energi. Det behøver ikke være hård motion eller i lang tid. En gåtur er også fin.

Krop & Kræft er et træningstilbud til kræftpatienter i kemo-terapi. Tilbuddet findes på en lang række hospitaler. Hør lægerne på dit hospital om muligheden for at deltage i Krop & Kræft-træningsprogrammet



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

Statistik over tyk- og endetarmskræft

På cancer.dk kan du finde statistik over, hvor mange der får tyk- og endetarmskræft, 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 siger alt om dig. Den enkeltes risiko for at få kræft kan afvige meget fra gennemsnittet, lige som det er forskelligt, hvor længe hver enkelt overlever sin kræftsygdom.

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.

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 hjemmesygeplejerske.



Hjælp og rådgivning

Her kan du få støtte og rådgivning:

Patientforening for tarmkræft

Du kan også udveksle erfaringer og oplevelser med andre kræftpatienter og pårørende i patientforeningen for patienter med tyk- og endetarmskræft: Tarmkræftforeningen.

www.tarmkraefftforeningen.dk



Tarmkræftforeningen

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 rådgivninger. Her kan du tale med en rådgiver eller deltage i en samtalegruppe. Rådgivningerne afholder også foredrag og kreative eller fysiske aktiviteter. Find rådgivningerne her:

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 tarmkræft. Du har mulighed for at være anonym. Opret en profil og meld dig ind i gruppen 'Tarmkræft' på www.cancerforum.dk

Få støtte af en navigator

Hvis du ikke har nære pårørende, som kan støtte dig, og du har svært ved at overskue de mange aftaler, undersøgelser og behandlinger i dit forløb, kan du få tilknyttet en frivillig navigator fra Kræftens Bekæmpelse. Navigatoren kan støtte dig i kontakten til sygehuset og hjælpe dig igennem sygdomsforløbet. Kontakt den nærmeste kræftrådgivning, hvis du er interesseret i at høre mere om tilbuddet eller læs på www.cancer.dk/navigator

Pårørende til en patient med kræft i tyk- eller endetarm

Alvorlig sygdom påvirker også dine pårørende. På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside kan dine pårørende få råd til, hvordan man klarer hverdagen som pårørende til en kræftpatient og samtidig passer på sig selv. Her kan I også læse om, hvad man skal være opmærksom på i et parforhold med alvorlig sygdom, eller hvis der er børn i familien: www.cancer.dk/paeroerende

App til at koordinere praktiske opgaver

'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 kameraet på din smartphone til at scanne qr-koden, så du kan læse mere om tarmkræft på www.cancer.dk





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

1. udgave
Juni 2021
Varenr: 0042