

Generell informasjon om cellegift - Pasientinformasjon

Dette er en generell informasjon om cellegiftbehandling og hvordan det kan påvirke hverdagen din. I tillegg vil du få spesifikk informasjon om cellegiftkuren som er planlagt for deg. Dette dokumentet inneholder QR-koder slik at du kan finne aktuell tilleggsinformasjon.

Hva er cellegift?

Cellegift, også kalt cytostatika eller kjemoterapi, er en samlebetegnelse på legemidler mot kreftsykdom. Cellegift hemmer celledelingen i kroppen, og brukes for å stoppe eller bremse veksten av kreftceller.

Hvorfor gjennomføres behandlingen?

Det er nyttig at du vet hva som er hensikten med din behandling. Hensikten med cellegift kan være å helbrede eller stabilisere kreftsykdom, gjøre svulsten mindre før operasjon eller strålebehandling, eller forlenge livet og lindre plager som kreftsykdommen forårsaker.

Hvordan foregår behandlingen?

Det vanligste er å gi cellegift inn i en blodåre (intravenøst) via en kanyle eller et kateter. Cellegift kan også gis som tabletter. Som oftest gis cellegift i sykluser/kurer. En syklus er en periode med cellegift etterfulgt av en pause. Pausen gir kroppen din mulighet til å bygge seg opp igjen. Du vil få en behandlingsplan som viser hvor ofte du skal ha cellegift.

Hvilke bivirkninger har cellegift?

Bivirkninger oppstår fordi cellegift også skader friske celler. Cellegiftdosen beregnes med mål å balansere effekt på kreftcellene mot hva kroppen tåler. De vanligste bivirkningene er svekket immunforsvar, kvalme, tretthet og hårtap. Hvor mye bivirkninger du får varierer fra person til person og avhenger av cellegifttype. Effekten av behandlingen er den samme, uavhengig av bivirkninger. Friske celler tåler cellegiften bedre enn kreftceller, fordi de har større evne til å reparere seg selv. Derfor blir bivirkningene ofte bedre eller forsvinner en stund etter at cellegiftbehandlingen er over.

En del pasienter opplever mer langvarige bivirkninger av cellegift, såkalte seneffekter. Seneffekter utgjør et bredt spekter av tilstander, der alvorlighetsgrad og varighet varierer. Noen av disse kan gå over, mens andre kan bli varige. Noen opplever at seneffekter oppstår flere år etter avsluttet behandling. Dersom du opplever dette er det viktig at du kontakter helsepersonell, slik at du kan få hjelp. Du kan styrke helsen din og redusere risikoen for seneffekter ved å følge generelle helseråd – som å være fysisk aktiv, ha et sunt kosthold, unngå røyking og holde kolesterolet på et sunt nivå.

Mat og drikke

Du kan spise vanlig mat under behandlingen, men unngå store og tunge måltider rett før, under og de første dagene etter cellegift. Forsøk å drikke to til tre liter væske om dagen, for å hjelpe kroppen med å skille ut avfallsstoffer.

Cellegift kan gi endret matlyst og smak. Si ifra til sykepleier hvis du opplever dette, så du kan få hjelp. Kostrådene gjelder også for deg som ønsker å gå ned i vekt. Dersom du ønsker å slanke deg, bør du vente med det til etter avsluttet cellegiftbehandling.

Du kan tåle mindre alkohol enn vanlig, alkohol i mindre mengder går ofte greit. Du vil få spesifikke råd hvis du bør unngå alkohol.

Under teksten finner du to QR-koder til pasientinformasjon om: *Nedsatt matlyst og vekttap og Råd ved smaksforandringer ved medikamentell kreftbehandling*



Kvalme

Mange typer cellegifter gir kvalme som bivirkning. Det finnes gode kvalmestillende medisiner. Dersom du får beskjed om å ta kvalmestillende medisiner er det viktig at du tar disse, også selv om du ikke er kvalm. Under teksten finner du en QR-kode til pasientinformasjon om: *Kvalme ved kjemoterapi (cytostatika, cellegift).*



Generell hygiene

God hygiene er viktig fordi rester av cellegift skilles ut gjennom urin, avføring og oppkast. Her følger noen råd som du bør følge under kur og to-tre dager etter kur.

- Menn anbefales å sitte ved toalettbesøk.
- Lokket på toalettet lukkes før man spyer ned.
- Vask hendene godt med varmt vann og såpe etter alle toalettbesøk.
- Ved søl med urin, avføring eller oppkast: Bruk papir for å tørke bort. Vask deretter med vann og såpe. Legg papir og klut i plastpose som knyttes igjen og kastes i restavfall. Vask hendene godt med varmt vann og såpe.

- Kast bind og bleier i en egen plastpose som knyttes igjen og kastes i restavfall.
- Klær og sengetøy som tilsøles vaskes med en gang.
- Gravide og små barn bør ikke håndtere søl eller avfall.
- Er hygienen god og du følger forholdsreglene som nevnt ovenfor, kan du trygt omgås andre - også barn og gravide - og ha hudkontakt. Dersom du svette mye, bør du unngå hud mot hud med små barn, de første tre døgn etter kur

Nedsatt immunforsvar

Noen typer cellegift kan føre til nedsatt immunforsvar, noe som gjør deg ekstra utsatt for infeksjoner. God hygiene kan forbygge infeksjoner under cellegiftkur. Dette gjelder de første 15 dagene etter cellegiftkur. I denne perioden er det ekstra viktig med god håndhygiene og god mathygiene for å forebygge infeksjon og redusere risikoen for matbårne sykdommer. Unngå nærkontakt med mennesker med smittsom sykdom (luftveisinfeksjoner). Under teksten finner du to QR-koder til pasientinformasjon om: *Generell hygiene - prinsipper for å forebygge infeksjon ved nøythropeni og Kostråd og mathygiene til deg som har nedsatt immunforsvar.*



Medisiner og kosttilskudd

Kosttilskudd og helsekostprodukter kan inneholde virkestoffer som kan påvirke cellegiftbehandlingen. Dersom du benytter slike produkter er det viktig at du snakker med din kreftlege om dette.

Røyking

Røyking under behandling med cellegift kan forverre bivirkninger og det kan redusere effekten av behandlingen. Vi anbefaler derfor at du slutter helt. Det finnes en rekke behandlingsmuligheter og ressurser som kan hjelpe deg med røykeslutt. Under teksten finner du en QR-kode til pasientinformasjon om røykeslutt: *Kreftbehandling - bør jeg slutte å røyke?*



Aktivitet, arbeid og psykiske reaksjoner

Mange føler seg slitne i perioden med behandling. Noen opplever redusert hukommelse og oppmerksomhetsevne. Det er bra å være i aktivitet, men det er viktig å finne en balanse mellom aktivitet og hvile. Gi deg selv lov til å hvile hvis du trenger det. For noen er det mulig å bli værende i jobb, mens andre ikke kan jobbe i perioden med cellegift. Det kan være nyttig å holde kontakten med arbeidsplassen under sykdomsfravær.

Hvordan man takler kreftsykdommen varierer fra person til person. Dersom du synes det blir vanskelig, snakker personalet gjerne med deg om dette. Hvis det er behov for det, kan du henvises til annet helsepersonell som psykiater, psykolog, sosionom, ergoterapeut og seksualterapeut. Sykehusprest, sykehusimam og samtalepartnere fra andre tros- og livssynssamfunn kan også være en gode samtalepartnere.

Seksualitet

Du kan være seksuelt aktiv i behandlingsperioden. Det er minimale rester av cellegift i sæd og skjeden. Samleie etter cellegiftbehandling utgjør derfor liten risiko for partner. For å være på den sikre siden kan man bruke kondom de første 3-4 dagene etter avsluttet kur. Både situasjonen du er i og behandlingen du får kan medføre nye utfordringer i forhold til seksualitet, samliv og selvbilde. Ved utfordringer i forhold til intimitet og nærhet, ereksjonsproblemer, tørrhet i skjeden, manglende lyst og endret selvbilde, kan du få råd og hjelp fra våre seksualrådgivere.

Bilkjøring

Det er vanskelig på forhånd å vite hvordan cellegift vil påvirke din kjøreevne. Et råd er å la bilen stå den første gangen du får cellegift så du finner ut hvordan behandlingen påvirker deg. Dersom legen ikke har gitt deg forbud mot bilkjøring, er det opp til deg å vurdere om du er i stand til å kjøre.

Sollys

Noen legemidler kan gjøre huden mer følsom for sollyis og føre til ulike former for hudreaksjoner som forsterket solbrenthet med rødhet, utslett, kløe, kviser og/eller hevelse. Derfor anbefaler vi at du begrenser solingen de første dagene etter kur. Bruk solkrem mot UVA og UVB-stråler (minimum solfaktor 30) og beskyttende klær når du er i sterk sol. Prøv deg frem litt gradvis. Husk at etter håravfall kan hodet være spesielt utsatt. Under teksten finner du en QR-kode til pasientinformasjon om: Soleksponering ved cellegift og annen medikamentell kreftbehandling



Hvis du eller familien din har spørsmål, så ta kontakt med oss.