

Jeg har afsluttet min behandling

Hvad sker der nu? En vejledning til teenagere.



Indhold



Følelser

5

Spændt og bekymret på samme tid

5

Skal du fejre, at du er færdigbehandlet?

5

Hvordan håndterer du bekymringer?

7

Hvad sker der med familielivet?

7

Brødre og søstre

8

Hvad med kærester?

8

Tilbage på hospitalet

9

Opfølgning på hospitalet

10

Hvorfor skal du tilbage til hospitalet?

10

Hvad sker der, når du kommer tilbage til hospitalet?

10

Hvor længe skal du blive ved med at vende tilbage til hospitalet?

10

Du vil helst glemme alt om sygdom, så hvorfor skal du tilbage hele tiden?

10

Er der noget, du kan gøre for ikke at blive syg igen?

10

Praktiske spørgsmål	11
Hvornår vokser dit hår frem igen?	11
Hvor længe skal du være bekymret for infektioner?	11
Hvornår kan du få fjernet dit centrale venekateter?	11
Hvad sker der, hvis du skal have taget en blodprøve, når dit venekateter er fjernet?	11
Hvornår kan du begynde at svømme igen, efter at dit kateter er blevet fjernet?	11
Skal du blive ved med at tage medicin?	12
Hvornår er din vægt tilbage på det normale?	12
Skal du have flere vaccinationer?	12
Hvad gør du, hvis du føler dig utilpas?	12
Hvem kan du kontakte, hvis der er noget, du er bekymret over?	13
Skal du holde øje med noget?	13
Er der noget, du ikke bør foretage dig?	13
Du føler dig stadig træt indimellem	13
Hvordan finder du jævnaldrende, der har haft kræft, og som du kan tale med?	13
Hvad nu, hvis ens krop ikke kan helbrede sig selv helt?	13
Hverdagen starter igen	14
Tilbage til skolen eller uddannelsen	14
Hvordan kan du forberede dig på at skulle tilbage til skolen eller uddannelsen?	14
Din krop og hverdagens aktiviteter	15
Hvad med vennerne?	16
Sund levevis	18
Kost og motion	18
Sol	20
Rygning	20
Nyttige informationskilder	23



"Vi holdt en fest. At have et mål gjorde afslutningen på behandlingen spændende i stedet for skræmmende."

Din behandling for kræft er afsluttet

Du har sikkert ventet på dette øjeblik, siden du fik din diagnose. For nogen kan det dog være svært. Måske oplever du mange forskellige følelser, og det kan også være, at det kommer bag på dig, at du ikke er så glad, som du troede, du ville være.

Vi håber, at dette hæfte vil give dig svar på nogle af de spørgsmål, du nok går rundt med, og at det vil hjælpe dig til at slappe af og nyde livet nu, hvor du er igennem din behandling.

I hæftet finder du praktiske oplysninger om, hvad der sker ved behandlingens afslutning, og viden om, hvordan andre unge har det, når de er færdigbehandlede.

Følelser

Mange unge bliver overraskede over den blanding af glæde og bekymring, de oplever i de første par uger og måneder efter behandlingen. Alle disse følelser er helt normale, og i dette afsnit forklarer vi hvorfor. Vi giver også forskellige tips til, hvordan du kan håndtere disse følelser.

Spændt og bekymret på samme tid

Afslutningen på behandlingen medfører mange forandringer, og nogle af disse forandringer har du måske set frem til længe:

- Ikke længere kvalme
- Ikke flere tabletter
- Ikke flere steroider
- Katetret (CVK'et) bliver fjernet
- Mindre tid på hospitalet
- Tilbage til skolen
- Dit hår vokser frem igen
- Mere tid med vennerne

Selv om alle disse forandringer gør dit liv mere behageligt, er det helt normalt at have perioder, hvor du bliver bekymret.

Den største bekymring for mange unge er, at de ikke får nogen garanti for, at behandlingen har virket. Den bekymring er helt

forståelig og almindelig. Men hvis du tænker nærmere over det, findes der faktisk ikke nogen, der kan være sikre på, at de ikke bliver syge – ikke engang kendte popstjerner, toptrænede sportsfolk eller de kongelige. Alle kan få kræft eller andre alvorlige sygdomme, så på en måde har alle grund til at have en snert af den bekymring, du måske også oplever.

Hvad med fejring?

Måske har du lyst til at fejre, at din behandling er slut. Det er der mange unge, der gør ved at foretage sig noget særligt, fx at gå ud og spise med familien, holde fest med vennerne eller tage på en weekendtur eller ferie. Du kan også gøre noget, du ikke har kunnet gøre, mens du har været syg, fx tage ud og svømme.

Der er også unge, som ikke har lyst til at fejre, at behandlingen er overstået, fordi bekymringerne for fremtiden fylder for meget, eller fordi de rent faktisk ikke kan gøre alt det, de plejer at kunne.

Men selv om der ligger mange udfordringer foran dig, har du faktisk gjort noget ret enestående – alene ved at være kommet igennem hele det krævende behandlingsforløb.

Så husk at rose dig selv og prøv at finde en måde at forkæle dig selv på, som er dejlig for dig.



Hvordan håndterer du bekymringer?

Det er forskelligt, hvordan man har det, når ens behandling er slut. Ikke alle unge er bekymrede, men nogle er, og det er helt normalt. Måske oplever du, at tankerne om det, der er sket, og om dit helbred i fremtiden holder dig vågen om natten og gør det svært at komme videre og nyde livet.

Hvis du har det sådan, kan disse råd måske hjælpe dig:

Find nogen at tale med

Bekymringer, der bare kører rundt og rundt i hovedet, har en tendens til at vokse sig alt for store. Nogle unge får det bedre, hvis de fortæller en ven, en lærer eller et familiemedlem, hvordan de har det – også selv om han eller hun ikke kan fjerne bekymringerne.

Overvej at tale med en fagperson

Nogle unge er glade for at tale med en fagperson, fx en psykolog, især hvis de ikke kan give slip på bekymringerne, eller hvis bekymringerne gør, at de ikke kan nyde livet. Du kan også overveje at finde en gruppe, hvor unge, der er blevet behandlet for kræft, mødes og støtter hinanden i deres oplevelser og tanker.

Lav en liste over det, der bekymrer dig – og skriv ud for hver ting, hvad du kan gøre ved den

Lister kan være gode, hvis du ikke kan finde en at tale med, eller hvis du oplever, at du bliver overmandet af bekymringer fx om natten. Sommetider kan det at skrive tanker ned på papir give en oplevelse af at få bedre styr på dem og samtidig være en hjælp til at finde måder at håndtere dem på.

Beslut dig for at bruge den energi, du bruger på at bekymre dig, på noget andet

Bekymringer tager en masse energi uden at give dig noget godt igen. Sommetider kan man selv være med til at styre, hvor meget eller lidt man bekymrer sig, fx ved at sige til sig selv, at man ikke længere vil lade tankerne fylde så meget – og samtidig give sig i kast med at lave et eller andet, der kræver en masse energi.

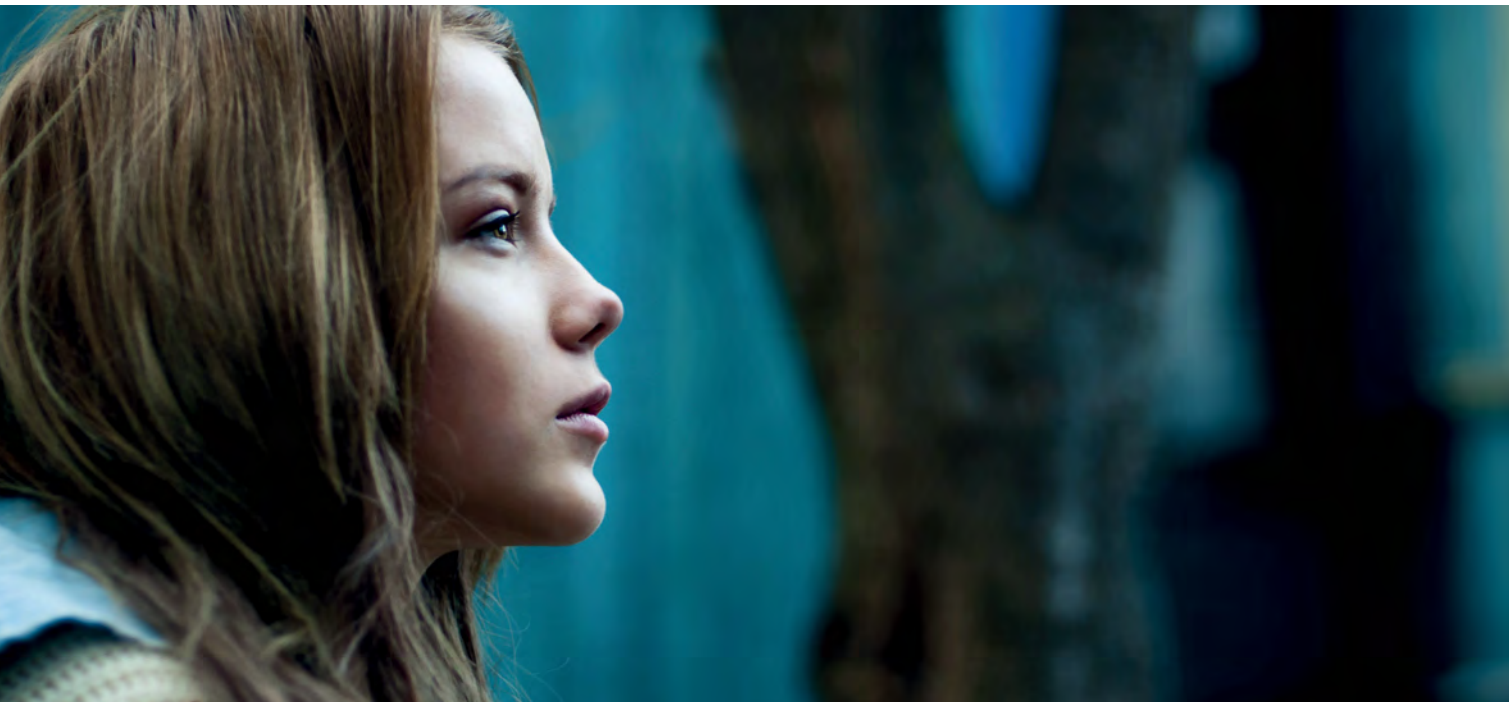
Og glem ikke fakta:

- De fleste tilfælde af kræft hos børn og unge vender aldrig nogensinde tilbage
- Jo længere tid, du har været ude af behandlingen, des mindre er risikoen for, at kræften vender tilbage
- For mange kræftformer er der stadig gode chancer for at blive helbredt, hvis sygdommen vender tilbage

Hvad sker der med familielivet?

De fleste unge oplever, at mange ting i deres familie forandrer sig, mens de er i behandling. Først og fremmest er der mange, der er bekymrede for dig. Måske ringede mange familiemedlemmer og venner undervejs for at høre, hvordan du havde det. De andre i din familie har sikkert også givet dig meget opmærksomhed. Det kan være, du nogle gange har oplevet det som for meget af det gode, mens det andre gange har været rart at vide, hvor meget folk bekymrer sig for dig.

Det kan godt være hårdt at skulle vænne sig til at blive behandlet ligesom alle andre igen. Nogle unge kommer til at savne den særlige opmærksomhed og føler sig mindre interessante, end da de var syge. Andre ønsker dog mere end noget andet, at deres familie ville behandle dem som før sygdommen. Din mor og far har sikkert holdt ekstra godt øje med dig, mens du var i behandling, for at sikre, at du fik din medicin og for at holde øje med bivirkninger.



Mange forældre har svært ved at skrue ned for opmærksomheden, når behandlingen er overstået. Det kan være virkelig irriterende, hvis man hele tiden bliver spurgt om, hvordan man har det, men det er værd at huske, hvorfor din familie eventuelt er bekymret. Ligesom du selv er de måske bekymrede for, at kræften skal vende tilbage. Du ved, at du har det fint – men det gør de ikke. Hvis du oplever det som et problem i din familie, så prøv at aftale med dine forældre, at du nok skal fortælle dem, hvis du på nogen måde føler dig syg – og at de til gengæld skal lade være med hele tiden at spørge, hvordan du har det.

Brødre og søstre

Hvis du har søskende, var der sikkert også meget, der ændrede sig for dem, mens du var syg. Mange brødre og søstre føler sig udenfor. De har måske været nødt til at undvære jeres far eller mor, fordi de har været på hospitalet sammen med dig. De er måske også bekymrede for dit helbred nu, hvor du ikke længere er i behandling, eller måske føler de sig udenfor, fordi du stadig får ekstra opmærksomhed. Det er vigtigt, at du husker at fortælle dem, hvordan du har det, så de ikke behøver at bekymre sig unødigt.

Hvad med kærester?

Mange unge føler sig anderledes end deres venner, efter de har været i behandling for kræft. Det kan være svært at føle sig sikker på sig selv, hvis man har tabt sit hår og ikke vejer det, man plejer. Det kan føles som en stor udfordring at få nye venner, når man ser anderledes ud eller ikke kan lave det samme som andre. Det samme gælder for det med kærester.

"Jeg føler mig vred og frustreret. Jeg kan ikke lide at tale om det, der er sket."

Det er en god idé at huske, at stort set alle mennesker ville ønske, at de kunne lave lidt om på deres historie eller deres udseende. Mange vil sikkert sige til dig, at de ikke selv ville have kunnet klare det sygdomsforløb og den behandling, som du har været igennem. Du vælger helt selv, hvem du vil fortælle om din sygdom. Men husk, at ofte vil de mennesker, du vælger at være åben overfor, bedre kunne fortælle dig om deres egne bekymringer. At du har haft kræft, forhindrer dig ikke i at have forhold helt som alle andre og få en kæreste ligesom dine venner.

Kontrolbesøg på hospitalet

Mange får nye venner på hospitalet under behandlingen. Efter behandlingen glæder nogle unge sig til at se personalet igen, mens andre frygter at skulle tilbage til kontrol på hospitalet. Det er helt naturligt at være bange for, at lægerne opdager, at der er noget galt med dit helbred. Men husk, at det er sjældent, at der dukker problemer op ved opfølgingsbesøgene. Det kan være svært at lade være med at sammenligne sig selv med andre patienter, men der findes ikke to kræftsygdomme og to mennesker, der er ens. Husk altid det.

Besøg på hospitalet minder dig måske om alle de barske ting, du har været igennem under behandlingen. Det kan også være hårdt at se andre børn og unge, der er i behandling, især hvis én af dem, du kender fra afdelingen, er blevet syg igen. Mange unge siger, at de har blandede følelser, når det sker. Det er helt naturligt at føle sig lettet over, at man selv er rask, når man hører dårligt nyt om andre – sådan vil de fleste have det. Men det er også helt almindeligt at føle sig skyldig over, at man er rask, når andre ikke er det. Det kan være virkelig hårdt at gå rundt med skyldfølelse. Hvis du oplever det, så prøv at finde noget konkret, du kan gøre i stedet. Det kunne fx være at sende et kort til den, du kender, der er blevet syg igen, eller måske engagere dig i en klub eller forening, som hjælper andre i den samme situation.

Opfølgning og kontrolbesøg på hospitalet

Når du er færdig med din behandling, vil du i starten skulle ind på hospitalet ret ofte. De første måneder som regel hver 4.-6. uge, men sommetider hyppigere. Senere behøver du ikke længere at komme så tit. Det er normalt hver tredje måned i et par år, derefter hvert halve år eller hvert år.

Hvorfor skal du tilbage til hospitalet?

I starten har besøgene især til formål at holde øje med, at kræften ikke vender tilbage. Senere kontrollerer lægerne, at du ikke har bivirkninger (senfølger) af din behandling. Når du kommer på hospitalet, har du også mulighed for at stille spørgsmål om den behandling, du har fået, og tale om eventuelle bekymringer, du har.

Hvad sker der, når du kommer tilbage til hospitalet?

Normalt bliver du målt og vejjet ved hvert besøg. Det gør man for at holde øje med, at du vokser som forventet. Det kan være, at du skal røntgenfotoграфeres, skannes, have taget blodprøver eller indimellem foretaget en hjerteskaning, en nyretest eller en høreprøve alt afhængig af, hvilken behandling du har fået.

Hvor længe skal du blive ved med at vende tilbage til hospitalet?

Det afhænger af, hvilken behandling du har fået, og hvor gammel du er. De fleste skal til kontrol i mange år, efter deres behandling er afsluttet. Med tiden dog kun en gang om året eller hvert andet år.

Du vil helst glemme alt om sygdom, så hvorfor skal du tilbage igen?

Det er meget forståeligt, at du har det sådan. Det er dog en rigtig god idé at få tjekket dit helbred, både i forhold til din tidligere kræftsygdom og fordi nogle former for kræftbehandling kan give andre helbredsproblemer, som først viser sig flere år senere. Disse helbredsproblemer kan kræve behandling, som fx tilskud af hormoner, eller ekstra kontrolundersøgelser.

Er der noget, du selv kan gøre for ikke at blive syg igen?

Når du skal tilbage til hospitalet, er det ikke kun for at sikre, at du ikke bliver syg igen. Det er også for at sikre, at du lever sundt, for der er en række ting, du kan gøre for at minimere risikoen for at få kræft igen. Du kan fx lade være med at ryge, du kan spise sundt og motionere samt undgå at blive solskoldet.

"Det hjalp mig at vide, hvor tit jeg skulle tilbage, og at jeg mødte nogen, jeg kendte, og som kendte mig".

Praktiske spørgsmål

Hvornår vokser dit hår frem igen?

Dit hår begynder at vokse, så snart du stopper med at være i behandling. Der kan gå lidt tid, før det bliver kraftigt igen, og måske har det ændret sig en anelse med hensyn til farve, tykkelse, og hvor krøllet det er. Det kan også være, at dit hår er tyndt eller slet ikke vokser ud igen dér, hvor du har fået strålebehandling.

Hvor længe skal du være bekymret for infektioner?

Når din behandling er afsluttet, bør dine blodtal være tilbage på normalt niveau efter en måneds tid. Hvis du har fået en stamcelletransplantation, kan der gå længere tid, før din krop er i stand til selv at bekæmpe infektioner normalt igen. Hvis du ikke tidligere har haft skoldkopper eller mæslinger eller er vaccineret, skal du kontakte afdelingen, hvis du kommer i kontakt med disse sygdomme i løbet af de første seks måneder efter, at din behandling er færdig.



Hvornår kan du få fjernet dit kateter (CVK)?

Så hurtigt som muligt, efter at din behandling er afsluttet, og eventuelle skanninger og prøver er gennemført. Du skal i narkose for at få katetret fjernet og er derfor nødt til at tilbringe dagen på hospitalet.

Hvad sker der, hvis du skal have taget en blodprøve, efter at dit kateter er fjernet?

Du skal heldigvis ikke længere have taget så mange blodprøver, men det er stadig vigtigt for lægen at kunne tage prøver af dit blod. Der er ingen, der bryder sig om at få taget blodprøver, men de kan være nødvendige, så når du ikke har et kateter, skal de tages med et prik i fingeren eller en almindelig blodprøve i armen.

Hvornår må du begynde at svømme igen, efter at katetret er fjernet?

Normalt behøver der ikke at gå særligt længe, før du kan bade eller svømme, når du har fået fjernet katetret eller porten. Så snart alt er helet (hvilket normalt tager ca. 2 uger), må du svømme igen.

Skal du blive ved med at tage medicin?

Du vil muligvis skulle blive ved med at tage antibiotika i nogle uger efter afsluttet behandling eller i længere tid, hvis du har fået en transplantation.

Derefter skal de fleste ikke længere tage medicin. Nogle hormoner i kroppen kan blive påvirket af behandlingen, især af strålebehandling af hovedet. I så fald vil du skulle tage tabletter fx Eltroxin (skjoldbruskkirtelhormon) eller indsprøjtninger som erstatning for disse fx væksthormon.

Hvornår er din vægt tilbage på det normale?

Du har måske tabt dig eller taget på under behandlingen. Når din smagssans og appetit bliver normal, vil du forhåbentlig kunne begynde at spise sundt igen, og din vægt vil vende tilbage til din normalvægt. Dette kan tage noget tid, men det vigtigste er, at du spiser sundt og så vidt muligt dyrker motion og bevæger din krop.

Skal du have flere vaccinationer?

Hvis du har fået en stamcelletransplantation, kan der være behov for supplerende vaccinationer. Ellers er det som regel ikke nødvendigt.

Hvad gør du, hvis du føler dig utilpas?

Hvis du har feber og stadig har et kateter, eller hvis du har et lavt antal hvide blodlegemer, skal du tage ind på hospitalet. Når katetret er fjernet, og dine blodtal er tilbage på det normale niveau, skal du gå til din egen praktiserende læge først, hvis du føler dig utilpas. Det er din egen læge, der så beslutter, om du skal ind på hospitalet. Hvis du har fået en stamcelletransplantation, skal du dog



Dine prioriteter ændrer sig, og du får et helt andet syn på livet. Det kan gøre det svært at vende tilbage til et normalt liv.

altid kontakte afdelingen for at høre, hvad du skal gøre, hvis du føler dig utilpas.

Hvem kan du kontakte, hvis der er noget, du er bekymret over?

Hvis du har brug for at tale med nogen om dit helbred mellem opfølgingsbesøgene på hospitalet, kan du henvende dig til din egen læge eller til ambulatoriet.

Skal du holde øje med noget?

Når du har været i behandling for kræft, vil du stadig blive forkølet og få halsbetændelse og ondt i maven, hovedet eller andre steder indimellem. Det kan være svært ikke at blive bekymret for, om du er alvorligt syg igen, men husk, at hvis du føler dig utilpas, er det langt mere sandsynligt, at der er tale om almindelige småsygdomme end noget alvorligt. Når du er til kontrol, vil du blive undersøgt, og hvis der er noget, der bekymrer dig, bør du nævne det for lægen eller sygeplejersken. De fleste oplever, at det bliver nemmere ikke at bekymre sig så meget, efterhånden som tiden går.

Er der noget, du ikke bør foretage dig?

De fleste unge kan sagtens lave alt det, de lavede, før de blev syge. Men har din sygdom givet dig problemer med fx førligheden eller koncentrationen, er det ikke sikkert, at du kan helt det samme som før. Dine venner og skolen vil kunne hjælpe dig til at deltage i så mange ting som muligt og måske endda prøve nye aktiviteter. Vær med til så meget, du orker og har lyst til – der er ingen særlige restriktioner, så lyt til din krop.

Du føler dig stadig træt indimellem

Når du er færdig med din behandling, kan du stadig føle dig træt, fordi din krop har været igennem både et hårdt sygdomsforløb og intensiv behandling. Det tager tid at komme tilbage til sit normale liv. Du har måske tabt dig, og du er ikke vant til de samme aktiviteter, som før du blev syg. Det tager tid at opbygge sin modstandskraft og muskelstyrke, men det går hurtigere, hvis du spiser sundt og gradvist genoptager flere og flere aktiviteter. Du vil forhåbentlig snart være i stand til at komme i skole eller tilbage til din uddannelse på fuld tid og deltage i sport og andre aktiviteter.

Hvordan finder du andre på din alder, der har haft kræft, og som du kan tale med?

Der findes grupper for unge, som har haft kræft. Du finder nogle af dem på listen bagerst i dette hæfte, og der er sikkert også en gruppe på dit hospital, som du kan være med i.

Hvad nu hvis ens krop ikke kan helbrede sig selv helt?

Sommetider giver kræftsygdommen eller behandlingen skader, som kroppen ikke selv kan reparere. Hvis det er sket for dig, har dine læger fortalt dig om det. Hvis du fx har haft en tumor i hjernen eller rygmarven, kan du muligvis ikke det samme, som før du blev syg.

Nogle unge opdager, at deres udseende har ændret sig permanent pga. sygdommen eller behandlingen. Det gør det hele ekstra svært og kan få dig til at føle, at dit liv ikke er blevet lettere af, at du har afsluttet din behandling. Det kræver meget at vænne sig til forandringer, der måske vil være resten af dit liv og gøre, at du kan føle dig anderledes end dine venner. De fleste unge har perioder, hvor de føler sig kede af det eller vrede over det, der er sket – men de fleste unge opdager også, at de kan vænne sig til, at livet ser anderledes ud, og nyde livet igen.

Selv hvis du ikke kommer dig helt, vil du føle dig stærkere i ugerne og månederne efter, at du har afsluttet din behandling. Nogle mennesker finder ud af, at fordi der er ting, de ikke kan, er der andre ting, de kan gøre ekstra godt. Mennesker i kørestol har fx ofte meget stærke arme, og det gør, at de kan klare sig, selv om de har problemer med benene.

Vi har samlet en liste over organisationer, hvor du og din familie kan få hjælp til at mødes med andre, der også har været i behandling for kræft. Listen finder du bagerst i dette hæfte.

Skolen, uddannelsen og ungdomslivet

Tilbage til skolen eller uddannelsen

Det kan være både spændende og nervepirrende for dig at skulle tilbage til skolen eller uddannelsen. Du har måske været frisk nok til at komme i skole, mens du var i behandling, eller måske har du fået hjemmeundervisning.

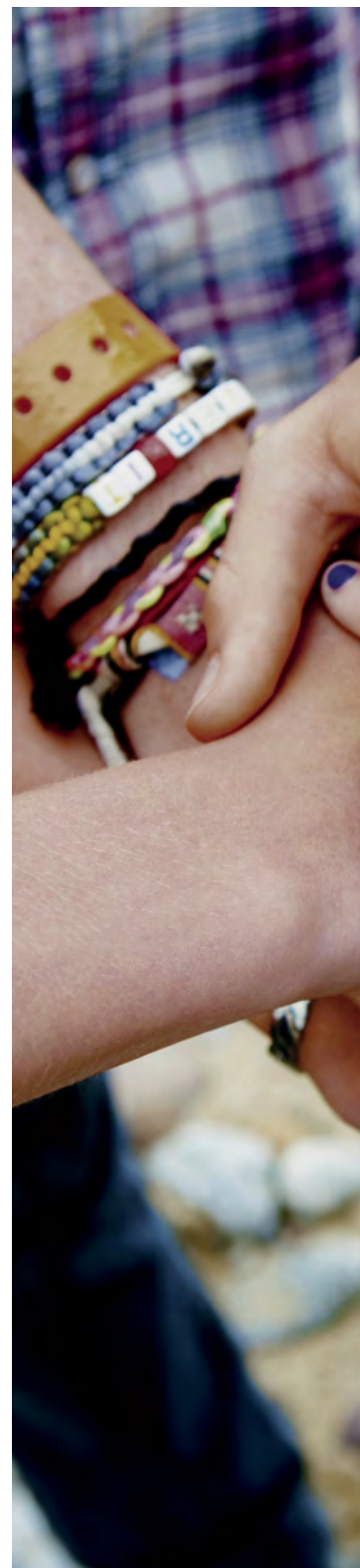
Inden du vender tilbage til skolen eller uddannelsen, skal du forhåbentlig holde et møde med dine lærere, evt. sammen med dine forældre og læreren fra hospitalet. Her kan du fortælle om dine eventuelle bekymringer, og skolen eller uddannelsesstedet kan høre om din behandling, og hvordan den har påvirket dig.

Hvordan kan du forberede dig på at skulle tilbage til skolen eller uddannelsen?

Måske er du bekymret over, at du har været så meget væk, og føler, at der er huller i, hvad du har formået at lære, mens du var i behandling. Du er måske bekymret for, hvordan du skal få udfyldt de huller og komme tilbage til skolearbejdet på samme niveau som dine venner og klassekammerater.

Husk:

- Hvis du har fået hjemmeundervisning, vil du have lavet mange af de samme ting som dine klassekammerater, men måske ikke i alle fag
- Når du arbejder alene med en hjemmelærer, når du meget mere på kortere tid end i et klasseværelse, så du er muligvis foran dine klassekammerater i nogle fag
- Hvis du fortsætter med at få ekstra undervisning derhjemme eller på skolen, vil det hjælpe dig hurtigere tilbage på sporet





- Hvis du taler med dine forældre og lærere om de ting, du har problemer med, får de mulighed for at lave en plan, der giver dig det, du har brug for i skolen
- Skoler og uddannelsessteder er vant til at hjælpe elever, der har været syge, og kan derfor arrangere den ekstra hjælp, du måtte have brug for

Din krop og hverdagens aktiviteter

Når man har haft kræft og gennemgået et behandlingsforløb, kan man have synlige spor på kroppen, men der kan også være eftervirkninger, som ikke er synlige. Måske bekymrer du dig om, hvordan andre vil reagere, eller hvordan du igen skal indgå i fællesskabet blandt dine jævnaldrende. Det kan være en hjælp at overveje nogle forskellige ting, før du skal tilbage til skolen eller gymnasiet:

- Har du lyst til at gå med hat eller tørklæde?
- Er der aktiviteter, som du ikke kan deltage i?
- Hvis det er svært for dig at gå, har du så brug for, at dine lærere giver dig ekstra tid til at komme fra klasseværelse til klasseværelse?
- Hvis det er svært for dig at komme rundt, eller hvis du sidder i kørestol, har du så lyst til at spørge lærerne, om de fx vil flytte rundt på klasserne, så det bliver lettere for dig at komme frem?
- Har du brug for at sidde et bestemt sted i undervisningslokalet, for at du nemmere kan høre eller se, hvad der foregår på tavlen?
- Hvis du stadig har et venekateter/en port og er bange for at blive skubbet til på gangen, kan du så måske få lov til at forlade timen fem minutter før tid for at undgå for meget trængsel?
- Kan du starte med at komme tilbage til skolen eller gymnasiet på deltid, hvis du hurtigt bliver træt og synes, at det er meget at være af sted en hel dag?



Behold kontakten med dine venner

Hvad med vennerne?

Mange unge oplever, at det er svært at holde trit med venner og skolehverdagen, når de er i behandling for kræft. Selv om vennerne er gode til at besøge én, kan man føle sig afskåret fra skolefællesskabet, og det er helt naturligt at have mange tanker om, hvordan det bliver at vende tilbage. I den situation er der også en del ting, du kan overveje eller gøre:

- Det kan være en god idé at mødes med dine venner, før du skal tilbage til skolen – især hvis det er lang tid siden, I har set hinanden. Så kan du måske også fortælle dem om de ting, du kan have brug for hjælp til, fx at bære din taske. For dine venner vil med garanti gerne hjælpe dig, hvis de ved hvordan
 - Du overvinder bedst dine venners usikkerhed om, hvad der er sket med dig ved at fortælle dem om din kræftsygdom – og det kan være en god idé at minde dem om, at kræft ikke smitter, og at de ikke får kræft af at være sammen med dig
 - Vær i det hele taget åben og ærlig over for dine venner og lærere. De er der for at hjælpe dig så meget, som du giver dem lov til
 - Det kan være rart at finde én bestemt lærer, som du kan tale med, og som vil sørge for, at det bliver så let for dig som muligt at vende tilbage til skolen eller uddannelsen
 - Byg videre på de venskaber, du allerede har og se dig om efter nye venner
 - Meld dig ind i en gruppe, en klub eller en sportsforening, hvor du kan møde nye venner med samme interesser som dig
- Og husk, at der er mennesker, der kan hjælpe dig, hvis du har brug for det. Lærerne på din skole eller på uddannelsesstedet kan hjælpe dig, og dine forældre og hospitalslærerne vil også støtte dig i at tale om alle de her ting. Så hvis du ikke har lyst til at gøre det selv, behøver du ikke at tale med dine venner alene.

Et sundt liv

"Jeg fandt ud af, at det at mødes med andre unge og lave helt almindelige ting, fx at gå ud og bowle, var en stor hjælp for mig i forhold til at forlige mig med tingenes tilstand og håndtere, at behandlingen var afsluttet."

Din behandling er afsluttet, og det handler nu om at få genopbygget din energi og styrke, så du kan holde dig så sund og rask som muligt. Nogle mennesker, der overlever kræft i barndommen, har risiko for at få kræft igen senere i livet, men du kan mindske risikoen ved at være opmærksom på eventuelle sundhedsrisici (fx rygning og solbadning) og generelt sørge for at leve sundt.

Kost og motion

Kræft og kræftbehandling påvirker mennesker forskelligt. Du har måske haft problemer med appetitten, så du har tabt dig, eller måske har du fået tabletter, der har gjort dig sulten som en ulv og fået dig til at tage på. Hvis du har haft problemer med at holde din vægt, mens du har været i behandling, vil du sandsynligvis langsomt begynde at tage på igen nu, hvor du er færdigbehandlet. Det er vigtigt, at du ikke fremover bliver overvægtig, og det er derfor afgørende, at du spiser sundt og nærende og er fysisk aktiv.



Der er mange fordele ved god kost og fysisk aktivitet, bl.a.:

- Det hjælper din krop med at hele væv og organer, der er blevet påvirket af kræftsygdommen og behandlingen
- Det opbygger din styrke og modstandskraft
- Det mindsker risikoen for at udvikle andre helbredsproblemer, når du bliver ældre
- Det gør dig gladere og giver dig mere energi

Din daglige kost bør følge de 10 kostråd fra Fødevarestyrelsen:

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Det er ikke sikkert, at du har kunnet dyrke motion, mens du har været i behandling. Hvis det er svært at komme i gang med at bevæge din krop mere, så overvej, hvad du kan gøre for at gøre det let for dig selv. Du kan fx gå eller cykle til skolen, gymnasiet eller alle andre steder. Når du starter i det små med noget let, er det mere sandsynligt, at du holder fast i din træning.

Sol

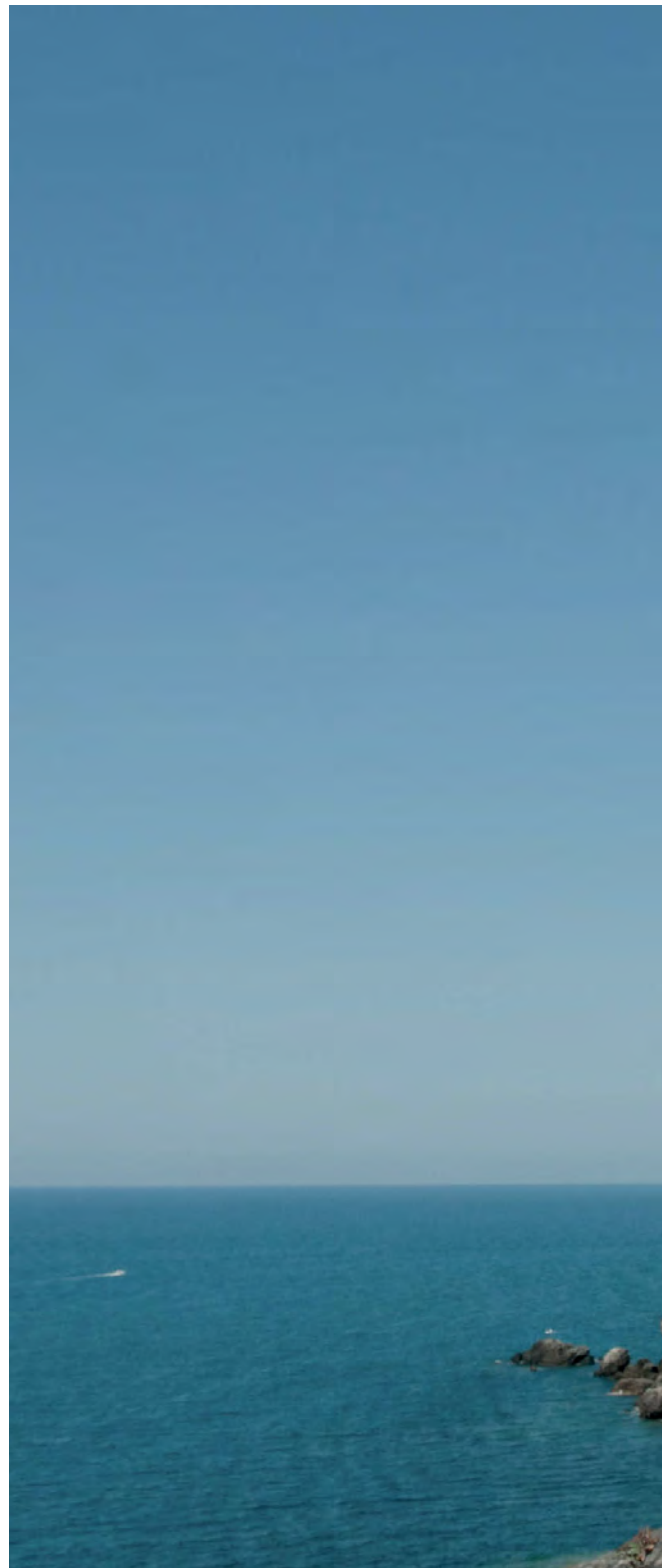
Vi ved, at solens stråler kan give hudkræft. Solbrændthed er tegn på, at kroppen har kæmpet for at beskytte sig selv mod solens stråler. For at minimere risikoen for at få hudkræft er det vigtigt, at du bruger solcreme. Lad være med at opholde dig i solen, når det er meget varmt, eller dæk dig til med en langærmet bluse og en hat. Og hold dig fra solarier. De meget intense stråler i solarier er særligt skadelige.

Rygning

Måske oplever du sommetider at stå i en situation, hvor du føler dig presset til at ryge en cigaret. Det kan være sammen med en gruppe venner eller til en fest. Der er en meget stærk forbindelse mellem rygning og kræft – og rygning er skadeligt for alle. Nogle kræftbehandlinger øger risikoen for at få kræft senere i livet, og denne risiko kan blive endnu større, hvis du ryger.

Alkohol

Som for andre unge gælder det, at du bør følge Sundhedsstyrelsens anbefalinger ift. alkohol.







Nyttige oplysninger

Nedenstående organisationer kan være nyttige kilder til information og støtte, hvis du har haft kræft som barn eller ung:

Børnecancerfonden

Privat fond, som finansierer forskning i børnekræft og oplyser om kræft hos børn og unge. Fonden arrangerer desuden aktiviteter for børn og unge, der har eller har haft kræft, fx landstræf for unge, unge-aftener, familieweekender, rehabiliteringsophold for hele familien og søskendeweekender.

Børnecancerfonden kan i samarbejde med Foreningen Cancerramte Børn tilbyde børn og unge med kræft og deres familier psykolog- og socialrådgiverstøtte. Støtten er til de familier, hvor barnet er aktuelt i behandling og til de familier, der efter afsluttet behandling har brug for hjælp.

Kontakt til psykolog eller socialrådgiver på:

Tlf. 3080 7081 eller mail favn@boernecancerfonden.dk

www.boernecancerfonden.dk

Foreningen Cancerramte Børn

Humanitær forening for børn med kræft og deres pårørende, som støtter kræftramte familier og arrangerer aktiviteter for dem. www.cancerbarn.dk

Ung kræft (under Kræftens Bekæmpelse)

Ung kræft støtter, oplyser og inspirerer unge i alderen 15-39 år med og efter kræft via grupper over hele landet. www.cancer.dk/ungkraeft

Kræftens Bekæmpelse

www.cancer.dk

Aftercure (Children's Cancer & Leukaemia Group)

Oplysninger til teenagere og unge voksne, der er blevet helbredt for kræft i barndommen, bl.a. om opfølgning på lang sigt, mulige senfølger og en ny kræftsygdom.

www.aftercure.org

DAPHO (Dansk selskab for Pædiatrisk Hæmatologi og Onkologi) og Børnecancerfonden takker Children's Cancer and Leukaemia Groups (CCLG) Publications Committee (UK), som har stillet deres publikation til rådighed for oversættelse og tilpasning til danske forhold.

CCLG's publikation er skrevet af Katherine Green, Moira Bradwell og Annie Griffiths på vegne af CCLG Publications Committee (redaktionsudvalg), der består af tværfaglige eksperter i børnekraft. Revideret i 2014.

Denne publikation er revideret og tilpasset til danske forhold af repræsentanter fra de fire danske børnekraftafdelinger (DAPHO).

Publikationen er udgivet af Børnecancerfonden i 2017.

Børnecancerfonden

Dampfærgevej 22
Postboks 847
2100 København Ø

t: 3555 4833

m: kontakt@boernecancerfonden.dk

w: boernecancerfonden.dk

børne | cancer | fonden