



Strålebehandling

Generell del



Informasjonshefte for pasienter

Utgitt av seksjon for ståleterapi, Kreftavdelinga
(Våren 2021)

Kvalitet

Trygghet

Respekt

Omsorg

Forord

Velkommen til oss! Dette heftet gir informasjon til deg som skal få strålebehandling ved UNN.

Her får du informasjon om nødvendige forberedelser før behandlingen kan starte. Videre gjennomgår de vanligste bivirkningene, både akutte bivirkninger og seneffekter. Vi prøver også å svare på noen av spørsmålene mange stiller om behandlingen.

Hvis det er andre ting du lurer på, eller trenger mer informasjon om, må du gjerne spørre oss som jobber her.



Hva er strålebehandling?

Strålebehandling er en viktig behandling ved mange kreftformer. Strålene som gis kan sammenliknes med strålene fra et røntgenapparat. Forskjellen er at de har høyere energi, som gjør at kreftcellene dør.

De friske cellene i strålefeltet vil også kunne skades, men de har større evne til å reparere seg enn cellene i kreftsvulsten.

Strålebehandling kan gis alene eller i kombinasjon med cellegift, hormonbehandling og /eller operasjon.

Behandlingen er individuelt tilpasset, og avhenger av krefttype og området i kroppen som skal stråles. Du vil få nærmere informasjon om den planlagte behandlingen når du kommer til oss.



Forberedelser før behandlingsstart

Før behandlingen kan starte, må det gjøres en del forberedelser.

Fiksering

For at strålene skal treffe på nøyaktig samme sted ved hver behandling, er det viktig at du ligger helt i ro og i samme stilling. Til dette brukes puter, armstøtter og former. Hva som brukes er avhengig av hvilket område i kroppen som skal stråles. Ved stråling i hode-hals-området lages det i forkant en spesialtilpasset maske som brukes ved hver behandling.

CT for doseplan

For de fleste som skal ha strålebehandling vil det bli tatt en planleggings-CT på stråleavdelingen som brukes til å skreddersy strålingen.

I blant tegnes streker med tusj på huden (alternativt på masken) som brukes til posisjonering på strålebordet. Tusjstrekene må ikke vaskes av.

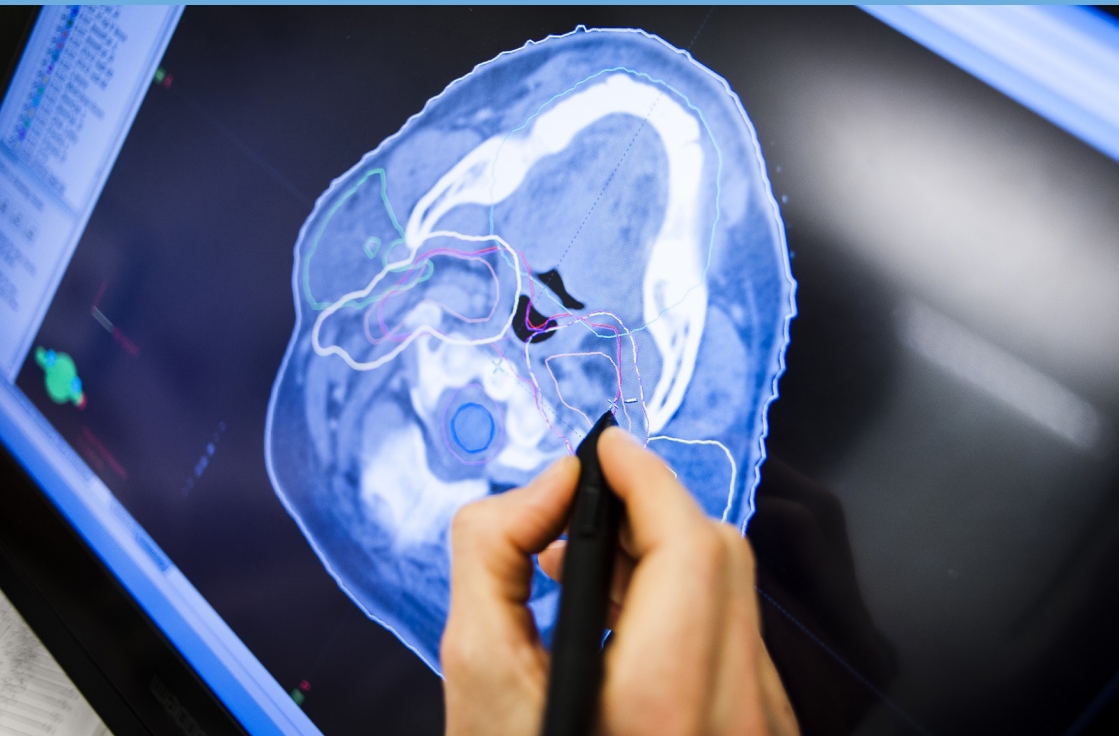


Stråleplanlegging

Planleggingen er en tidkrevende prosess som gjøres i samarbeid mellom lege, stråleterapeut og fysiker. Det kan ta opp til to uker fra CT tas til behandlingsplanen er klar og behandlingen kan starte.

Vi bruker CT-bildene til å lage stråleplanen. Her tegner vi inn de områder som skal stråles, og organer som skal ha minst mulig stråling.

Den ferdige behandlingsplanen gir oss en detaljert oversikt over stråledosen som gis til de ulike områdene, både svulsten og omkringliggende friskvev.

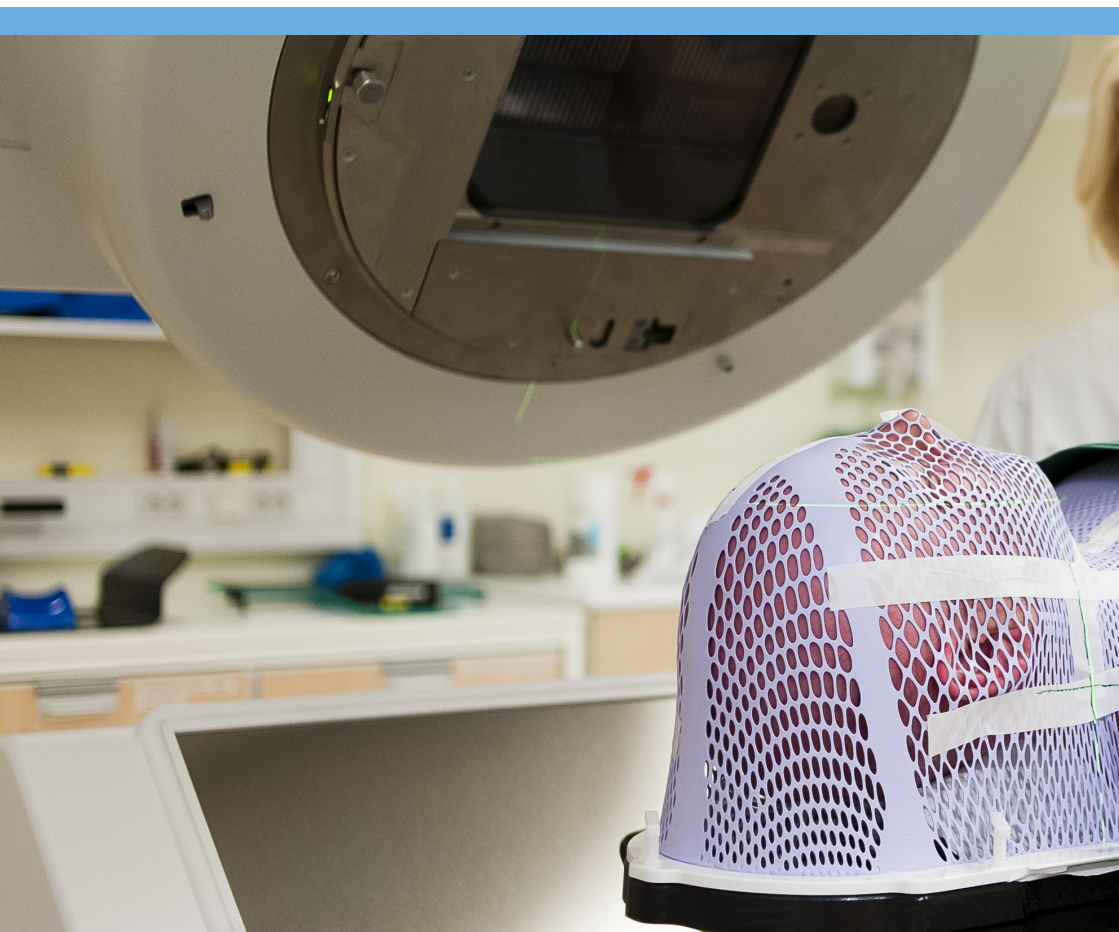


Gjennomføring av behandlingen

Behandlingsapparatet står i et eget rom som er skjermet fra omgivelsene med stråletette vegger. Behandlingen styres fra kontrollrommet ved siden av.

Det er som regel satt av 15 minutter per pasient. Selve strålingen står kun på i noen minutter, litt avhengig av hvilken behandling du får. Det meste av tiden brukes til å få deg i rett posisjon, og til å finjustere etter bildetaking på behandlingsmaskin.

Den korte tiden strålingen pågår er du alene i behandlingsrommet. Vi følger hele tiden med deg på en overvåkingsskjermer og vi kan gjensidig kommunisere via høyttaler. Du vil ikke kjenne noe ubehag mens strålingen pågår.



Hva skjer ved første behandling?

Når behandlingsplanen er klar møter du opp ved behandlingsenheten på stråleavdelingen.

Her vil du få nærmere informasjon om det praktiske rundt behandlingen. Stråleterapeut vil gjenta hvilke bivirkninger du kan forvente deg, og hva som er viktig å følge med på gjennom behandlingsforløpet.

Du vil samtidig få en del praktisk informasjon inkludert en egen timeliste med tidspunktene for dine strålebehandlinger. Sekretærene ved avdelingen du tilhører, vil gi deg en oversikt over planlagte lege- og sykepleiersamtaler, og blodprøvekontroller.



Om organisering av kreftbehandlingen ved UNN

De fleste kreftpasienter følges opp av **Kreft sengepost** eller **Kreft poliklinikk** lokalisert på hhv D4 og D2. Unntak er pasienter med kreft i øre-nese-hals-regionen, lungekreft og hematologisk kreft. Disse følges opp av sine respektive avdelinger.

Oppfølgingssamtaler (gjelder polikliniske pasienter):

Før strålebehandlingen blir du satt opp til samtale hos lege for å få informasjon om behandling og mulige bivirkninger. I samråd med deg vil vi vurdere hvilken behandling som skal gis. Underveis i behandlingen vil du følges opp av lege og kreftsykepleier etter behov.

Mot slutten av strålebehandlingen settes du opp til en avsluttende legesamtale. Hensikten med samtalen er å høre hvordan det har gått, og planlegge videre oppfølging og / eller behandling.

Dersom du har behov for flere samtaler underveis, eller har andre spørsmål, kan du ta dette opp med personalet på behandlingsapparatet.



Plan 2, fløy D
Stråleekspedisjon

Tilhører du Kreft poliklinikk kan du også henvende deg til sekretær i stråle-ekspedisjonen eller kreftsykepleier ved Kreft poliklinikk.

Tilhører du Lunge-, Hematologisk eller Øre-nese-hals-avdelingen tar du kontakt med lege, sykepleier eller sekretær der.

Behandles du poliklinisk, må du betale egenandel for lege- og sykepleier-samtaler - fram til du har nådd grensen for frikort.

Blodprøver

Det tas rutinemessig blodprøver i forkant av første informasjonssamtale hos lege. Utover det bestilles kontrollblodprøver etter behov.



Plan 2, fløy D
Poliklinikk ekspedisjon

Akutte bivirkninger og seneffekter

All strålebehandling er i større eller mindre grad forbundet med bivirkninger. Plagene kan variere i grad og kompleksitet. Ikke nøl med å kontakte oss om plager skulle oppstå.

Det kan være bivirkninger fra hud, slimhinner, skjelett og bindevev. Reaksjonene vil være avhengig av egenskaper ved sykdommen, din alder og allmenntilstand, hvilket område som skal stråles og til hvilken stråledose. Det har også betydning om du samtidig får cellegift eller ikke.

Vi skiller mellom akutte bivirkninger og seneffekter. Det er store individuelle variasjoner i grad og omfang av akutte bivirkninger og seneffekter.

Akutte bivirkninger oppstår underveis eller i løpet av de første 3 måneder etter strålebehandlingen. Disse beror i at vevet utsettes for irritasjon og betennelse.

Seneffekter kalles plager som oppstår senere i forløpet og er et resultat av vevsskade som kan medføre arvevddannelse.



De vanligste bivirkninger

Uvelhet og dårlig matlyst

Noen pasienter får nedsatt matlyst og føler seg uvel i stråleperioden. Selv om appetitten er dårlig, må du få i deg næringsrik mat og drikke. Frisk luft og aktivitet skjerper appetitten. Det er viktig at du drikker rikelig fordi kroppen trenger ekstra mye væske for å kvitte seg med avfallsstoffer.

Forstoppelse

Du kan bli plaget med forstoppelse pga lite fysisk aktivitet og endring av kostvaner. Smertestillende medisiner kan forverre dette. Drikk mye! Spis lettfordøyelig mat, og hold deg i fysisk aktivitet.



Det er gode tips i Kreftforeningens brosjyre "Matlyst og smak":

<https://kreftforeningen.no/wp-content/uploads/2019/12/Matlys-og-smak-Brosjyre-fra-Kreftforeningen-Desember-2019.pdf>.

Tretthet og slapphet

Mange opplever at de blir trette og slappe i behandlingsperioden. Denne trettheten kan vare i noen uker etter at behandlingen er avsluttet. Et godt råd er å hvile en times tid etter hver behandling.

Hudbivirkninger

Huden kan bli rød og sår. Det anbefales å bruke en uparfymert fuktighets-krem for å redusere tørrhet og kløe (spør gjerne på apoteket). Unngå bruk av parfyme, etterbarberingsvann og kremer med parfyme i strålefeltet, da dette kan irritere huden din.

Huden skal være ren og tørr før stråling, unngå derfor å smøre deg rett før. Stråleterapeutene følger med huden din og kommer med råd om nødvendig. Du kan dusje som vanlig, men bruk lunkent vann og lavt trykk på dusjen der du stråles. Det anbefales å bruke en mild uparfymert såpe. Ikke skrubb eller gni i stråleområdet. Etter dusjing klapper du huden i stråleområdet tørr eller lar den lufttørke.

Ved barbering i stråleområdet bruk en elektrisk barbermaskin. Ikke bruk etterbarberingsvann dersom du får stråling mot halsregion siden innholds-stoffene kan irritere huden.

Pasienter som får strålebehandling mot brystveggen bør ikke barbere seg under armene, dette for å skåne huden mest mulig.



I behandlingsperioden og ett år framover bør huden i strålefeltet beskyttes for sol. Solkrem i strålefeltet skal IKKE benyttes like før stråling.

Hudreaksjonene kan vedvare noen uker etter avsluttet behandling. Hud som har vært bestrålt kan i ettertid bli tørrere og mer ømfintlig enn huden for øvrig. Bruk derfor en nøytral krem som tilfører huden fuktighet og holder den myk.

Du kan:

- Dusje
- Bruke andre hudpleieprodukter utenfor strålefeltet

Du bør:

- Bruke tøy av bomull i det bestrålte området
- Bruke uparfymert fuktighetskrem/lotion for å redusere tørrhet og kløe

Du bør unngå:

- Direkte sol mot strålefelt
- Bading i klorvann
- Tøy som strammer mot strålefeltet
- Såpe og parfyme i strålefeltet
- Sterk varme eller kulde mot strålefeltet inkludert badstue

Spørsmål vi ofte får om strålebehandling

Blir jeg radioaktiv av behandlingen?

Nei, verken du eller klærne dine blir radioaktive.

Hvor mange behandlinger skal jeg ha?

Antall behandlinger blir beregnet spesielt for deg og din sykdom. Dette vil du få svar på i samtale med lege i forkant av stråleplanleggingen. Det stråles kun unntaksvis i helgene og på helligdagene.

Hvor lang tid tar hver behandling?

Det tar vanligvis 10-15 minutter fra du går inn i behandlingsrommet til du er ferdig. Selve strålingen tar kun noen få minutter.

Vil jeg merke noe eller kjenne ubehag mens strålebehandlingen pågår?

Nei.

Røyking og snus?

Du bør unngå røyking (og snus). Dette gjelder særlig 2 timer før og 2 timer etter behandling da det kan redusere effekten av behandlingen.



Vil behandlingen medføre bivirkninger?

Ja, bivirkninger kan oppstå fordi strålebehandlingen også påvirker friskt vev. Bivirkningene varierer fra person til person, og er avhengig av stråledosen, hvilket område av kroppen som stråles og om du får cellegift samtidig eller ikke.

Hva kan jeg gjøre for å minske bivirkningene?

Det er viktig at du drikker rikelig, minst 1-2 liter, fordi kroppen trenger spesielt mye væske i behandlingsperioden. Videre kan du ha ekstra behov for hvile i behandlingsperioden og tiden etter avsluttet behandling. Lytt til kroppens behov! Du kan også ha behov for medikamenter mot kvalme eller diare, i så fall vil vi ordne med resept.

Kan jeg sole meg?

Ja, men i behandlingsperioden og det første året etter avsluttet behandling bør du dekke til bestrålt hud. Solkrem med høy faktor bør brukes i strålefelt, som ikke kan dekkes til i opptil ett år etter behandling. Husk også å smøre huden "på baksiden" hvor strålene kommer ut. For øvrig kan du sole kroppen som normalt.



Annen nyttig informasjon

Hjemreise

Svært mange av våre pasienter ønsker å reise hjem i helgene. Vi strekker oss langt for å prøve å tilpasse behandlingstidene mandager og fredager i forhold til ønsket hjemreisetidspunkt. Pasienter som har ansvar for barn hjemme prioriteres.

Dersom du behandles poliklinisk og bor på Pingvinhotellet, får du dekket hjemreise i helgene. Ta kontakt med sekretær ved Stråleekspedisjon.

Hvis du er inneliggende må du betale hjemreisen selv. Ring Pasientreiser på telefon 05515 for å ordne med billetter. Tilhører du Kreftavdelinga kan du også få hjelp hos sekretær på Kreft sengepost i D4. Pasienter ved Øre-nese-hals-, Lunge- og Hematologisk avdeling får hjelp ved sine avdelinger.



Vardesenteret

Vardesenteret er et samarbeid mellom UNN og Kreftforeningen. Her treffer man ansatte fra Kreftforeningen og UNN, samt frivillige og likepersoner. Vardesenteret arrangerer flere typer aktiviteter som turdag, rettighets-tjeneste, livslystkurs, sminkekurs. De har en barnegruppe og en pårørende-gruppe og gir stråleinformasjon. Vardesenteret ligger i E1. For informasjon om bl.a. åpningstider se www.unn.no/vardesenter.

Vigør

Vigør i Tromsø tilbyr kreftrehabilitering «Veien videre». For mer informasjon se <http://www.vigor.no>.

Montebellosenter

Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon for kreftpasienter og deres pårørende. De tilbyr kurs og har som formål å gi hjelp til livsmestring. For informasjon og kursprogram se www.montebellosenter.no.



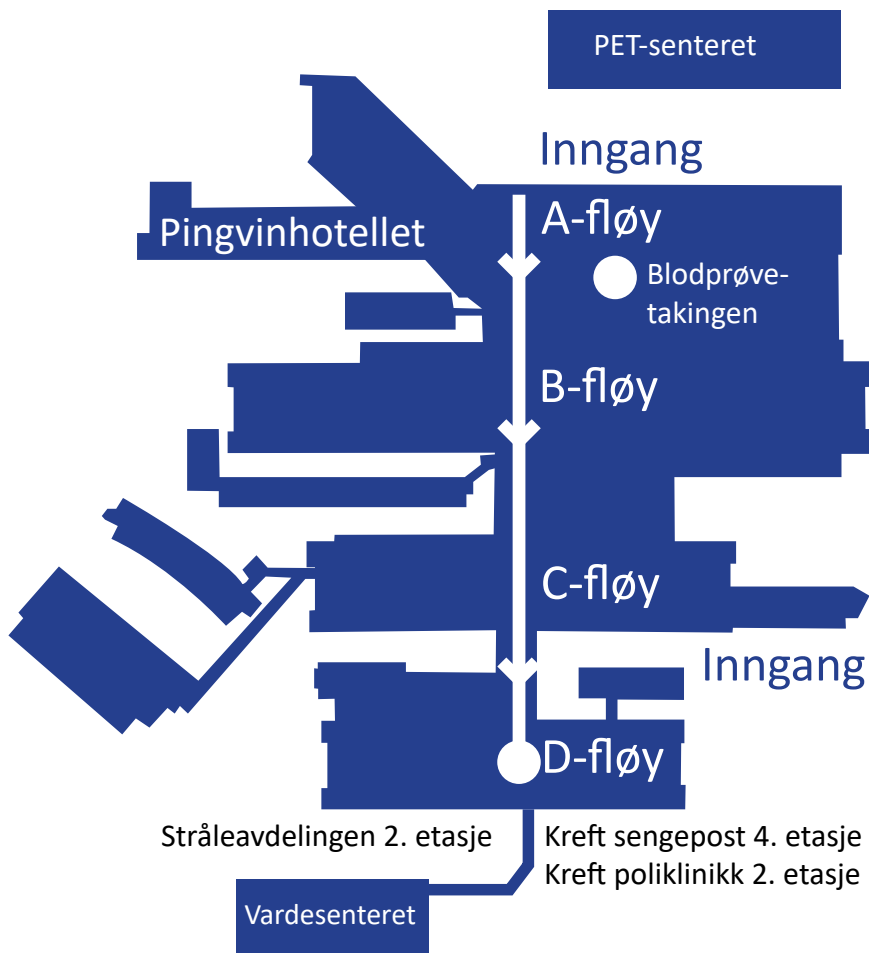
Hvordan finne frem på UNN

Sykehuset ligger i en skråning. I hovedsak er sykehuset delt inn i 4 fløyer (A, B, C og D) og 9 plan (etasjer).

Hovedinngangen ligger i fløy A på plan 6. Her finner du også ekspedisjon for blodprøvetaking og inngang til Pingvinhotellet.

Til venstre ved hovedinngangen finner du en informasjonstavle der du kan se hvor de ulike avdelingene ligger. Er du usikker, spør i informasjonen som ligger til høyre for hovedinngangen.

Stråleterapien og Kreft poliklinikk finner du i fløy D, plan 2 (D2).



Spørsmål, tanker, bekymringer

Du har sikkert tanker, spørsmål eller bekymringer. Det er bra å få oppklart usikkerhet slik at du ikke dveler ved dem. Dette kan være belastende og gi unødige bekymringer. Skriv ned og snakk om det med pleiepersonalet eller legen.



Plan 2, fløy D
Stråleekspedisjon



Plan 4, fløy D
Sengepost ekspedisjon



Plan 2, fløy D
Poliklinikk ekspedisjon

Denne brosjyren er ment som en veiledning

Vi håper du kan ha nytte av den, og ønsker deg et godt opphold her hos oss. Nøl ikke med å spørre oss hvis det er noe du lurer på i forbindelse med sykdom, behandling eller annet.

Kontaktinformasjon

Stråleekspedisjon (D2):

Tlf. 776 26 800

Kreftavdelinga

Kreft sengepost (D4): 776 26 765

Kreft poliklinikk (D2): 776 26 815

Pingvinhotellet (A6): Tlf. 777 55 100

Lungeavdeling

Dagenhet og sengepost (B9): 776 28 073

Kreftsykepleier: 776 28 673

Hematologisk avdeling

Medisinsk poliklinikk (B8): 776 27 336

Hematologisk avdeling (C9): 776 27 531

Øre-nese-hals-avdeling

Sengepost (C7): 776 69 574

Dagenhet (B6): 776 69 254

Forløpskoordinator: 776 27 391

Nyttige lenker

Kreftforeningen sine hjemmesider:

<https://kreftforeningen.no/>

Brosjyrer fra kreftforeningen:

<https://kreftforeningen.no/vare-tilbud/bestill-brosjyrer/>

Kreftlex:

<http://kreftlex.no/>

Pasientinfo på helsenorge.no:

<https://helsenorge.no/sykdom/kreft>



UNIVERSITETSSYKEHUSET NORD-NORGE
DAVVI-NORGGA UNIVERSITEHTABUOHCCVEISSU

