



Strålebehandling

etter operasjon for brystkreft



Informasjonshefte for pasienter

Utgitt av Kreftavdelinga
(Våren 2022)

Kvalitet

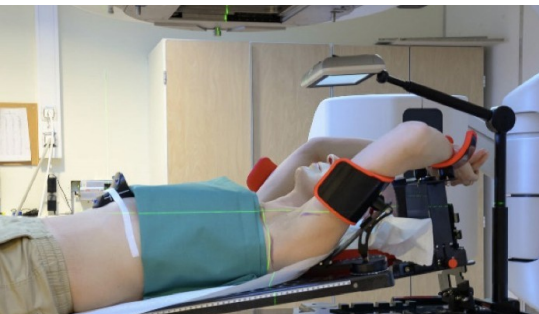
Trygghet

Respekt

Lagspill

Forord

Dette heftet er et supplement til **Strålebehandling, informasjonshefte for pasienter, generell del**. Heftet inneholder informasjon som er spesielt rettet mot **strålebehandling av bryst og brystregion** etter operasjon for brystkreft.



Du vil få mer konkret informasjon om ditt behandlingsopplegg av legen i forkant av timen du har fått til stråleplanlegging. Målet med behandlingen er å redusere risiko for tilbakefall og har også vist økt overlevelse etter operasjon og eventuell systemisk behandling for brystkreft.

Generelt om strålebehandling

Hver behandling varer i ca. 10 - 30 minutter. Mesteparten av tiden bruker vi til å stille inn strålefeltene. Selve strålingen varer kun noen få minutter og er helt smertefri. Det er viktig at du ligger helt stille mens behandlingen pågår.

Ved pustestyrt strålebehandlingen gis behandlingen mens du holder pusten, og stopper når du puster ut igjen.

Du skal ha strålebehandling en gang per dag på hverdager. For å oppnå optimal effekt av behandlingen er det viktig at du møter til hver strålebehandling.

Forberedelse til strålebehandling

Før strålebehandlingen starter får du snakke med en lege om hvilke områder vi skal behandle og hvor mange behandlinger du skal ha.

Vi tar CT-undersøkelse over kroppen din som vi skal bestråle. CT-bildene bruker vi til å lage en individuelt tilpasset strålebehandlingsplan (doseplan). Her tegner vi inn de områder som skal stråles, og organer som skal ha minst mulig stråling.

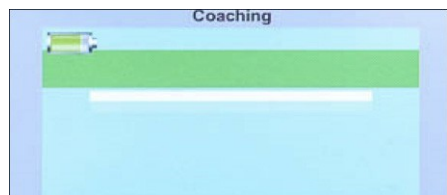
Pustestyrte strålebehandling: Strålebehandling ved brystkreft gis pustestyrte. Det vil si at du skal holde pusten under CT-opptak og strålebehandlingen. Målet er å redusere stråledose til hjerte og lunger mest mulig. Det vil bli gitt grundig opplæring og øvelse i dette før CT-opptak.

Det er viktig at du ligger på samme måte ved CT-opptak og ved hver strålebehandling. Derfor bruker vi armstøtter, spesialbord og spesialputer slik at du ligger stabilt.

Det er nødvendig at du har god armbevegelse slik at aktuelle arm kan heves over hodet, dette fordi det er slik du må ha armen ved hver behandling. Ved dårlig bevegelighet bør denne trenes opp med fysikalske øvelser før vi kan ta CT for stråleplanlegging.

Pustestyring visuelt

Dette ser du under behandlingen.



Bildekontroll og oppfølging underveis

Stråleterapeuter gjennomfører bildekontroll av behandlingen gjennom hele behandlingsperioden.

Du får veiledning om forebygging og lindring av bivirkninger. Ved behov blir du henvist til sykepleier eller lege ved Kreftavdelingens poliklinikk eller dagpost.

Mot slutten av strålebehandlingsperioden blir du satt opp til en avsluttende strålekontroll hos lege. Det kan være lurt å skrive ned spørsmål du ønsker å ta opp.

Etter strålebehandling

Oppfølgingen etter gjennomført strålebehandling er individuelt tilpasset deg og din sykdom. Oppfølging videre vil du få grundig informasjon om ved avsluttende lege-samtale.

Informasjon til deg som røyker

Vi anbefaler på det sterkeste at du slutter å røyke, fordi

- Røyking gir mindre surstofftilførsel til svulsten og reduserer dermed effekten av strålebehandlingen.
- Røyking øker risikoen for hjertesykdom og for å utvikle lungekreft, og røyking etter avsluttet strålebehandling øker denne risikoen ytterligere.
- Røyking øker risikoen for eller kan forsterke bivirkninger i etterkant av strålebehandlingen.

Akutte bivirkninger og seneffekter

De fleste tåler strålebehandlingen svært godt og alvorlige bivirkninger er sjeldne. Eventuelle bivirkninger kan oppstå i perioden du får strålebehandling eller måneder til år etter at strålebehandlingen er avsluttet.

Bivirkninger som kan oppstå rett etter behandlingsperioden

Trøtthet

Du kan føle deg mer trøtt og slapp enn ellers og ha et økt søvnbehov, men du kan leve som før og arbeide som vanlig dersom du er i form til det.

- Sørg for nok hvile, men ta gjerne en tur i frisk luft og hold deg i lett aktivitet.
- Det viktig å få i seg nok næring og drikke.
- Trøttheten går vanligvis over i løpet av noen uker etter at strålebehandlingen er avsluttet.

Hudreaksjoner

Strålereaksjoner i huden (ligner solbrenthet) kan oppstå innenfor det området som får strålebehandling, men vanligvis ikke før 2 - 3 uker etter strålestart. Hudreaksjoner kan vedvare og / eller øke i 2-3 uker etter at strålebehandlingen er avsluttet. Ta kontakt med behandlingspersonalet dersom du opplever strålereaksjoner i huden.

Unngå å utsette huden for unødig irritasjon. Det kan forebygge eller bremse utvikling og/eller forverring av strålereaksjoner i huden.

Generelt gjelder følgende:

- Du kan dusje som normalt i behandlingsperioden, men bruk uparfymert såpe og klapp huden forsiktig tørr. Unngå klorbad/badstue under strålebehandlingen.
- Du kan bruke saltvannssomslag og en mild, helst parfymefri fuktighetskrem på sår hud. Veiledning får du på stråleavdeling.
- Klær som dekker strålebehandlingsområdet bør være skånsomme mot huden, for eksempel silke/bomull. Unngå gnisninger i huden.
- Kvinner som får strålebehandling mot brystveggen bør unngå å bruke silikonprotese (innlegg i BH) i behandlingsperioden (bomullsproteser er mer skånsomme mot huden).
- Unngå bruk av tape i behandlingsområdet. Ved behov kan du bruke selvheftende bandasjer, som for eksempel Mepilex® Lite, i samråd med behandlingspersonalet og sykepleier ved Kreftavdelingens poliklinikk.

Strålebehandling og soling:

- Du bør ikke ha sol på det bestrålte området i den perioden du får strålebehandling.
- Første året etter strålebehandling bør du dekke til området med fargede tekstiler og / eller smøre med solkrem med høy beskyttelsesfaktor (faktor 30 eller høyere).
- Du kan sole kroppen på de områdene som ikke får eller har fått strålebehandling.

Bivirkninger som kan oppstå underveis og opptil ett år etter

Betennelse i lunge utløst av strålebehandling

I ytterst sjeldne tilfeller kan det oppstå betennelse i lungevev utløst av strålebehandling, med symptomer som tørrhoste, tungpustethet og eventuelt feber. Tilstanden må behandles med medikamenter forordnet av lege.

Langtidsbivirkninger som kan oppstå måneder til år etter avsluttet behandling

Alvorlige

Med dagens strålebehandlingsteknikker er det svært sjeldent at det oppstår alvorlige bivirkninger etter avsluttet strålebehandling.

- Bivirkninger som hjertesvikt, hjertekrampe (angina) og hjerteinfarkt kan oppstå ved bestråling av venstre bryst, men er sjeldent forekommende.
- Det kan dannes fibrose (arrdannelse) i lungevevet, men sjelden i en grad som virker hemmende i hverdagen.

Du kan selv bidra til å redusere risiko ved å unngå andre risikofaktorer, særskilt røyking, og ellers velge en sunn livsstil (kosthold og aktivitet).

Mindre alvorlig

Huden kan bli hard og stiv. Det kan danne seg små, mørke pigmentflekker samt tynne, røde striper i huden (teleangiektasi). Huden kan også bli mørkere og mer rødlig enn normalt. Bivirkninger fra huden er ikke farlige, men kan være kosmetisk skjemmende.

Lymfødem i arm oppstår fortrinnsvis hos dem som både har blitt operert i armhulen og fått strålebehandling mot armhulen. En kan motvirke utvikling av lymfødem gjennom lymfedrenasje og tilpasning av støttestrømpe til armen (gjøres fortrinnsvis av fysioterapeut med spesialutdanning).

Ribbeinsbrudd er sjeldent, men kan oppstå (størst risiko har de som er beinskjøre).

Fatigue: Noen pasienter føler uttalt trøtthet, slapphet og kraftig nedsatt arbeidskapasitet også etter at strålebehandlingen er avsluttet. Dette er vanligst hos pasienter som har fått kjemoterapi før strålebehandlingen.

Det finnes ingen god dokumentasjon for effektive tiltak mot denne tilstanden, men noen mener at regelmessig mosjon / trening er den beste behandlingen. Vi oppfordrer derfor til regelmessig mosjon og fysisk aktivitet.

Du kan også bli henvist til et rehabiliteringssenter dersom du føler behov for dette etter avsluttet kreftbehandling.

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 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.

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 kurs og andre aktiviteter, som turdag, rettighets-tjeneste, livslystkurs, sminkekurs. De har barne- og pårørendegrupper, svarer på spørsmål som skulle dukke opp underveis, og tilbyr stråleinformasjon.

Vardesenteret ligger i E1. For mer informasjon se www.unn.no/vardesenter.

Vigør

Vigør i Tromsø tilbyr kreftrehabilitering «Veien videre». For mer informasjon se 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.

Nyttige lenker

Kreftforeningen sine hjemmesider: kreftforeningen.no

Brosjyrer fra kreftforeningen: kreftforeningen.no/vare-tilbud/bestill-brosjyrer

Kreftlex: kreftlex.no

Pasientinfo på helsenorge.no: helsenorge.no/sykdom/kreft

Hvordan finne frem på UNN

Sykehuset ligger i en skråning. Sykehuset er 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).

Kontaktinformasjon

Stråleterapiekspedisjonen (D2):

Tlf. 77 62 68 00

Kreftavdelinga:

Kreft sengepost (D4):

776 267 65

Kreft poliklinikk (D2):

776 268 15

Pasienthotell (A6):

Tlf. 77 75 51 00

