





# Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

Tusind tak for invitationen temadagen om  
sundhedsfremme i Sønderborg





# Når de første chokbølger fra diagnose og behandling har lagt sig...

Så kommer efterdønningerne:

- **Kræftsenfølger**
- Pårørende berøres
- Isolation - ensomhed
- Mangel på viden
- Mangel på hjælp/støtte
- Mangel på udredning og behandlingsmuligheder
- Ufleksibelt arbejdsmarked
- Og mange flere....



A high-angle photograph of a person walking across a vast, paved plaza. The plaza is composed of large, light-colored rectangular tiles. The person is walking from the upper left towards the center. A long shadow is cast on the ground to the left of the person. The overall scene is bright and open.

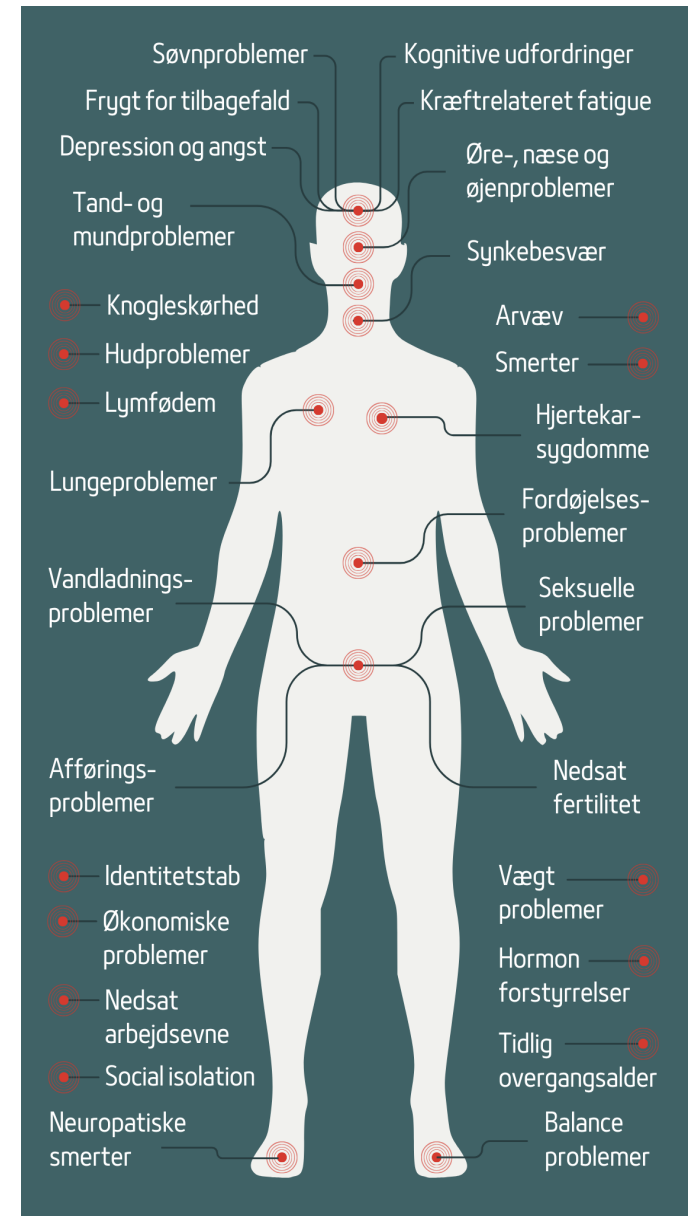
“De lytter ikke til mine problemer og jeg fik at vide, at jeg skulle tage en panodil og gå en tur.”

Kilde: Senfølgerforeningens spørgeskemaundersøgelse på sociale medier, april 2021, Charlotte Hammer

# Kræftsenfølger

Senfølger kan opstå som følge af kræftsygdommen og/eller behandlingen af denne.

- kan udvikle sig til **kroniske** tilstande
- er **fysiske, psykiske eller sociale, eksistentielle**
- omfatter også ny **primær kræftsygdom**



## Fysiske senfølger

Arvævsdannelse  
Balanceproblemer  
Diarré eller forstoppelse  
Hjerteproblemer og blodpropper  
Knogleskørhed  
Kramper  
Lymfødem  
Nedsat immunforsvar  
Nedsat muskelkraft og bevægelighed  
Nedsat syn  
Nerveskader og -smerter  
Permanent hårtab  
Nedsat fertilitet og tidlig menopause  
Rosen  
Seksuelle problemer  
Smerter  
Spise- og synkeproblemer  
Svært ved dagligdagsaktiviteter  
Søvnproblemer  
Tandskader  
Tinnitus  
Træthed (fatigue)  
Tørre slimhinder  
Vandladningsproblemer  
Vejrtrækningsproblemer  
Vægtøgning/vægttab  
Væskeophobning

# Kræftsenfølger

- ikke-udtømmende liste

## Mentale og kognitive senfølger

Angst  
Angst for tilbagefald  
Depression  
PTSD  
Hukommelsesproblemer  
Koncentrationsproblemer  
Ændret kropsopfattelse  
Bekymring for børn  
Sorg  
Eksistentielle kriser  
Følelsesløshed  
Ensomhed  
Manglende psykisk overskud  
Lavere stresstærskel  
Identitetstab

## Sociale og økonomiske senfølger

Parforholdsproblemer  
Vanskelighed ved sociale relationer  
Social isolation og udsathed  
Nedsat arbejdsevne  
Nedsat økonomisk formåen

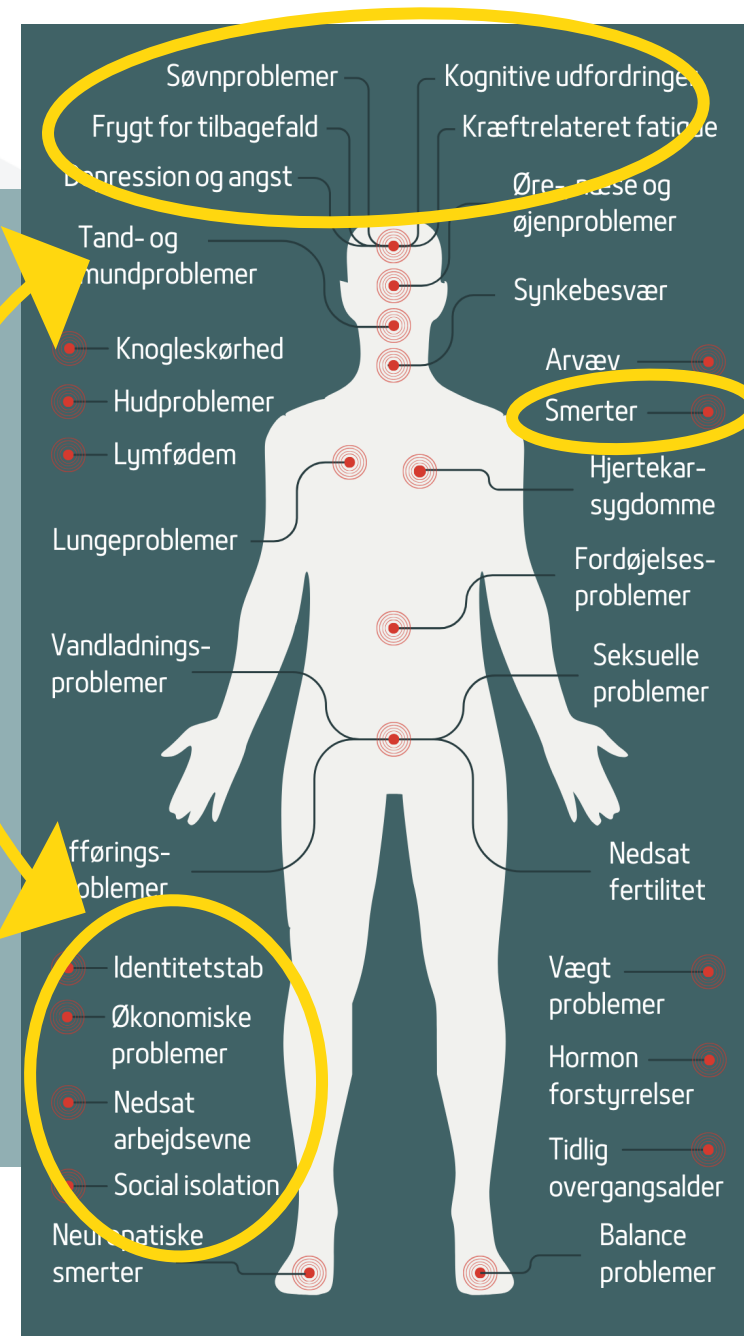


**Senfølgerforeningen**

Et godt liv med og efter kræft

## Vi véd, at de mentale og kognitive senfølger kan:

- være **invaliderende**
- medføre tab af funktionsevne  
og livskvalitet
- medføre tab af arbejdsevne.





Vi véd også fra ny forskning,  
at der er **lavthængende frugter** at  
plukke, i forhold til at afhjælpe/lindre  
de mentale og  
kognitive senfølger



## Medium til høj effekt af ikke-medicinsk behandling/lindring af senfølger

Senfølge	Kræfttype	Intervention	Antal studier	Effekt
Smerter	Brystkræft	Blandet	16	0.36
Smerter	Blandet	Blandet	38	0.34
Søvnproblemer	Blandet	Kognitiv adfærdsterapi	8	0.77
Søvnproblemer	Blandet	Fysisk træning	17	0.27
Træthed	Blandet	Fysisk træning	56	0.45
Træthed	Brystkræft	Yoga	7	0.51
Subj. kognitive udfordringer	Blandet	Blandet	11	0.41
hukommelsesudfordringer	Blandet	Blandet	11	0.21
Depression	Blandet	Fysisk træning	20	0.41
Depression	Blandet	Mindfulness	9	0.44
Depression	Brystkræft	Fysisk træning	14	0.38
Depression	Brystkræft	Yoga	7	0.69
Angst	Blandet	Mindfulness	9	0.37
Angst	Brystkræft	Yoga	7	0.77
Frygt for tilbagefald	Blandet	Blandet	23	0.51

# Hvad skal borger vide og gøre?

## Hvad skal fagperson vide og gøre?

### Uddannelse

- af fagpersonale i håndtering af patienternes/borgernes senfølger, ifølge nationale retningslinjer, samt kendskab til hvor der er udrednings- og behandlingsmuligheder...
- af patienterne/borgerne i mestring af livet med og efter kræft, samt hvor de kan få behandling, hvis behov...

### Viden



### Værktøj



**... og kliniske retningslinjer af høj kvalitet**





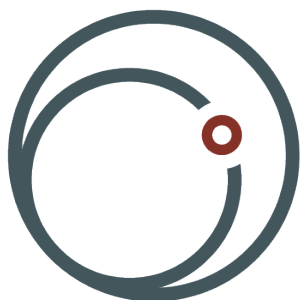


# Forebyggelse - sundhedsfremme

- Sygdomsspecifik patientskole
- Fysisk træning og psyko-social støtte
  - Gruppebaseret og individuel
- Psykoedukation, mestring, mindfulness/meditation
- KRAMS
- Information om peer to peer fællesskaber
  - **patientforeninger** og andre civilsamfundstilbud

# Er du fagperson på kræft eller senfølgerområdet?

Bliv **gratis** medlem af



## Senfølgerforeningen

Et godt liv med og efter kræft

www.senfoelger.dk

### Forside

- » [Hvad er senfølger?](#)
- » [Om Senfølgerforeningen](#)
- » **[Bliv medlem](#)**
- » [Støt vores arbejde](#)
- » [Mød andre med senfølger](#)
- » [Børn med senfølger](#)
- » [Få hjælp til dine senfølger](#)
- » [Nyheder](#)
- » [Arrangementer](#)

### Bliv medlem af Senfølgerforeningen

#### Medlemsfordele:

- Du kan i mindre grupper få vejledning og gode råd af specialister, som har mange års erfaringer med senfølger
- Du inviteres til foredrag om senfølger, hvor du kan stille spørgsmål til oplægsholderne
- Du kan få en gratis telefonkonsultation med en psykologisk rådgiver, der kan give dig en hjælpende hånd til at mestre dine senfølger
- Du kan altid få en opringning fra Senfølgerforeningen og via vores telefonlinje få vejledning og støtte fra en, der selv lever med senfølger
- Du får ca. hver anden måned tilsendt Senfølgerforeningens nyhedsbrev med nyheder på senfølgeområdet og en oversigt over kommende arrangementer
- Du støtter Senfølgerforeningens arbejde for, at alle rettidigt kan blive undersøgt og behandlet for deres senfølger

#### Meld dig ind i Senfølgerforeningen her:

##### Medlemskab: \*

Almindeligt medlemskab, 150 kr. om året \*

Privat  Virksomhed  Offentlig institution

##### Institution:

Institutionens navn \*

##### Afdeling:

Afdelingens navn

##### Vejnavn: \*

Vejnavn \*

##### Postnr.: \*

Postnr. \*

##### By: \*

By \*



**Senfølgerforeningen**  
Et godt liv med og efter kræft  
Charlotte Hammer