

BÓT TIL BATA

- ▶ GÓÐ RÁÐ OG VEGLEIÐING TIL KVINNUR
VIÐ KRABBAMEINI Í BRÓSTI



- 03 **Inngangur**
- 04 **Hví júst eg?**
- 05 **Hvørji sjúkueyðkenni eru?**
- 06 **Kanningar, ið staðfesta krabbamein í bróstinum**
- 07 **Kanning av lymfueitlum**
- 08 **Hvørjir viðgerðarhættir eru?**
- 09 **Heima aftur**
- 10 **Eftir skurðviðgerðina**
- 12 **Maki tín og onnur**
- 14 **Bróstprotesa**
- 16 **Góð ráð**
- 18 **Kanna tíni bróst**
- 19 **Onnur tilboð**
- 20 **Ger vart við teg!**



INNGANGUR

Krabbamein hefur ofta við sær broytingar í familjuni, og hesar broytingar kunnu raka sera meint. Nýggjar, óvanligar støður taka seg upp, og nógvir tankar og nógvar kenslur eru at stríðast við. Bæði tú og tíni avvarðandi kunnu kenna tykkum máttleys og einsamøll.

Bólkurin »Bót til Bata« er sjálvhjálpbólkur hjá Krabbameinsfelagnum og er fyri kvinnur, ið hava ella hava havt krabbamein í bróstinum. Endamálið við bólkinum er at ráðgeva og stuðla kvinnum, sum fáa staðfest krabbamein í bróstinum, har ein kann hava tankar og kenslur í felag og í fullum trúnaði práta um tað, ið er tungt at bera einsamallur.

Bókingurin, tú hefur í hondini, roynir somuleiðis at greiða tey ivamál, sum sjúklingar og avvarðandi kunnu hava.

»Bót til Bata« vónar á henda hátt at kunna hjálpa tær og tínum nærmastu gjøgnum ta fyrstu, tungu tíðina.

Á RÁÐGEVINGARSTOVUNI HJÁ KRABBA-
MEINSFELAGNUM, TEL. 31 79 59, BER TIL
AT FÁA BEINLEIÐIS SAMBAND VIÐ
RÁÐGEVAR Í BÓLKINUM »BÓT TIL BATA«

HVÍ JÚST EG?

Tá ið tú hevur fingið staðfest krabbamein í bróstinum, spyrst tú møguliga teg sjálva: »Hví júst eg?«. At fáa staðfest krabbamein kemur ofta sum ein hvøkkur fyri hvønn einstakan. Mátin at reagera uppá er ymskur. Onkur gerst bangin, og tankar um deyðan eru ikki óvanligir. Onnur leggja ætlanir fyri, hvussu tey skulu handfara sjúkuna og viðgerðina.

Krabbamein í bróstinum er ein álvarsom sjúka, men fyrr tú fært staðfest sjúkuna og kemur í viðgerð, betri eru móguleikarnir fyri at gerast frísk. Umleið 25 kvinnur í Føroyum fáa á hvørjum ári hesa sjúku. Talið er høgt, men tað gleðiliga er, at flestu kvinnur gerast frískar og liva eitt púra vanligt lív. Hetta tí at vit í dag hava bæði fleiri og eisini betri viðgerðartilboð enn nakrantíð áður. Hóast tað framvegis eru nøkur, sum ikki vinna á sjúkuni, so eru tað fleiri, ið liva í mong ár við sjúkuni sum eini kroniskari sjúku. Av teimum, sum fáa krabbamein í brósti, eru 1% menn.



HVØRJI SJÚKUEYÐKENNI ERU?

Tað kann vera ymiskt, hvørji sjúkueyðkenni vísa seg í sambandi við krabbamein í bróstinum. Oftast er tað ein knykil, men hovnaðir eitlar undir armholuni kunnu eisini vísa seg.

ONNUR MØGULIG SJÚKUEYÐKENNI:

HÚÐIN UM BRÓSTVØRTUNA KRYMPAR SAMAN, so at smáar rukkur síggjast á bróstinum. Hetta kann vera tekin um illkynjaðan knykil, sum liggur djúpt í kertlavevnaðinum í bróstinum.

VÆTA ÚR BRÓSTVØRTUNI. Bróstvørtan fer at draga seg inn í húðina. Vætan kann vera klár ella blóðig.

EKSEM UM BRÓSTVØRTUNA, sum er ein serligur formur fyri bróstkrabba, kallaður Paget's Disease.

BRÓSTIÐ ER REYTT OG HOVIÐ. Tað kennist sum bruni. Húðin minnir um skalið á eini appelsin.

SÁR Á BRÓSTINUM kann vera tekin um bróstkrabbamein, sum er komið langt áleiðis.

KANNINGAR, IÐ STAÐFESTA KRABBAMEIN Í BRÓSTINUM

Diagnosan »bróstkrabbamein« verður staðfest við ymiskum kanningum á röntgendeildini. Gjörd verður ein sokallað triple-test, sum fevnir um mammografi, ultraljóðskanning og vevnaðarroynd. Tá vevnaðarroyndin verður gjörd, verður lokaldoyving fyrst løgd. Síðan ger röntgenlæknin eitt lítið op í húðina og førir inn eina serliga nál, sum hann kann taka ein heilt líttan prøva av knyklinum við.

Í serstøkum føri ber ikki til at staðfesta krabbamein í bróstinum við eini triple-test. Tá má knykilin takast út við skurðviðgerð og síðan kannast.

Röntgenlæknin hyggur eisini eftir lymfueitlum. Ofta síggjast eitlar undir armholuni, sum eru størri enn vanligt. Á sama hátt, sum við knyklinum í bróstinum, tekur röntgenlæknin í slíkum føri eisini eina vevnaðarroynd.

Tú fært boð frá röntgenlæknanum um, nær tú skalt mæta á bróstambulatoriinum. Saman við serlækna verður funnið útav, hvør viðgerð er best fyri teg.

KANNING AV LYMFUEITLUM

Fyrir at staðfesta um krabbameinið hefur breitt seg til lymfueitlarnar, verður ein kanning gjörd áðrenn skurðviðgerðina. Ein millilitur av radioaktivum evni verður sprænt inn fyra ymisk stöð runt um bróstvørtuna. Hetta evnið ferðast síðan við lymfuskipanini. Undir skurðviðgerðini nýtir læknin eitt serligt tól, sum við hjálp frá tí radioaktiva evninum finnur tríggar teir nærmastu lymfueitlarnar í bróstinum. Hesir verða tiknir út og kannaðir av patologi. Um ongar krabbameinskyknur eru at finna, verða ikki fleiri lymfueitlar tiknir, og staðfestast kann, at sjúkan ikki hefur breitt seg. Um so er, at patologurin finnur illkynjaðar kyknur í lymfueitlunum, tekur skurðlæknin fleiri lymfueitlar. Hetta kann hava við sær niðursett-an følisans í arminum og í nøkrum fòrum lymfutrot, t.e. vætusamling í arminum, har sjúka bróstið er.

HVØRJIR VIÐGERÐARHÆTTIR ERU?

Tað finnast í dag fleiri mátar at skurðviðgera í sambandi við krabbamein í bróstinum. Alt eftir, hvar knykilin situr, og hvat slag tað er, so kanst tú fáa ymiskar skurðviðgerðir.

MASTEKTOMI: Merkir, at alt bróstið verður tikið. Í flestu forum kann skurðlæknin bjóða tær endurgerð av bróstinum í somu skurðviðgerð, sum bróstið verður tikið.

SKIN-SPARING MASTEKTOMI: Her verður allur vevnaður tikin innan úr bróstinum. Vevnaður aðrastaðni frá kroppinum verður settur í staðin.

LUMPEKTOMI: Her verður bert tann illkynjaði knykilin tikin. Vevnaður verður so vendur, so at kullan eftir knykilin verður burtur.

Eru bróstini ikki javnt skapað eftir skurðviðgerðina, kann skurðlæknin bjóða tær viðgerð til at javna um munin.

Hetta eru bert nakrir skurðviðgerðarhættir. Nógv verður granskað í krabbameini, og nýggir viðgerðarhættir koma alla tíðina. Tí er ringt at siga neyvt, hvør skurð- og ella eftirviðgerð verður boðin tær.

HEIMA AFTUR

Fyrstu tíðina eftir skurðviðgerðina kennir ein seg ofta troytta. Hetta er heilt vanligt. Onkur kennir seg eitt sindur svartskygda, og aðrar fara ígjøgnum eina sálarkreppu. Tær nýtist ikki at óttast tílíkt, tí tað er púra vanligt. Men tað hevur stóran týdning, at tú sigur tínum nærmastu frá tí, sum tú fólir og hugsar. Tað er besti máti at loysa trupulleikarnar. Setir tú orð á óttan, skilir tú betri trupulleikarnar og kanst betri viðgera teir. Fyri tíni nærmastu er tað eisini lættari at hjálpa og stuðla, um tey vita, hvat tú fólir og hugsar.



EFTIR SKURÐVIÐGERÐINA

Eru lymfueitlar tiknir undan armholuni, og er það trupult at venja sjálf, ber til at vanda sær til fysiöterapeut. Kenslulöysi uttan um arrið og niður í yvirarmin kann koma fyrri, av tí at húðnervar kunnu vera skaddar undir skurðviðgerðini. Hetta batnar, sum frá líður, og hvörvur ofta heilt. Tá lymfueitlar eru tiknir undan hondini, kemur onkuntíð pína fyrri, og armurin hovnar. Á fakmáli eitur það lymfödem. Hetta kann koma upp til fleiri ár aftaná. Ansa tí væl eftir arminum tímegin, tú hevur fingið skurðviðgerð, soleiðis at tú minkar um vandan at fáa lymfödem. Fært tú pínu, ella hovnar armurin, far so til lækna og/ella fysiöterapeut sum skjótast.

Eftir skurðviðgerðina hevur tú tætt samband við starvsfólkið á bróstambulatoriinum. Her arbeiða sjúkrarøktarfrøðingar, sum eru lærdir at ansa skurðinum, og teir hjálpa tær við at taka fyrstu umbinding av, vegleiða við stuðulsbrósthaldaranum og tøma fyrri vætu, sum kann samlast um skurðin á bróstinum. Starvsfólkini hjálpa tær eisini ígjøgnum gongdina, um tú velur at fáa endurgjørt bróst.

Fýra vikur eftir skurðviðgerðina færst tú tíð at koma aftur í bróstambulatorið, har tú aftur hevur samtalu við skurðlæknan. Tú verður kunnað um skurðviðgerðina, um tær kanningar, sum eru gjørdar av burturtikna bróstvevnaðinum og um hvørja eftirviðgerð, tú möguliga skalt hava. Tað kann henda, at tú eftir skurðviðgerðina skalt hava onkra eftirviðgerð.

Tú fert regluliga at ganga til eftirlit á onkologiska ambulatoriinum á Landssjúkrahúsinum.

EFTIRVIÐGERÐIN KANN EITT NÚ VERA

- ▶ STRÁLUVIÐGERÐ
- ▶ KEMOTERAPI
- ▶ STRÁLUVIÐGERÐ OG KEMOTERAPI
- ▶ ANTIHORMONVIÐGERÐ

Sjúkur líkjast sjáldan. Tí ber illa til at samanbera skurð- ella eftirviðgerðir hjá kvinnum. Viðgerðin av hvørji einstakari kvinnu er lögð til rættis eftir neyva kanning av umstøðunum.

Hevur tú spurningar, ella kennir tú broytingar eftir skurðviðgerðina, verður tú biðin um at venda tær til bróstambulatorið.

Fyri at vera vís í at fáa svara øllum spurningum, skalt tú skriva teir upp frammanundan og taka listan við til samrøðuna. Hetta skalt tú somuleiðis gera, tá ið tú møtir til eftirlit ella gongur til eftirviðgerð, ella tú møguliga hevur onkran avvarðandi við tær. Um tú eftir skurðviðgerðina kennir broytingar í kroppinum ella fært eyðkennir, sum tú heldur hava nakað at týða, far so til læknan. Tú skalt ikki bíða, til tú annars hevur avtalað vitjan, tí tann biðitíðin fer bert at gera teg óneyðuga bangna.

MAKI TÍN OG ONNUR

Maki tín er skurðviðgjörður fyri krabbamein í bróstinum. Hetta kann hava við sær nógvar tankar og órógv »Verður hon frísk aftur?« »Verða viðurskiftini okkara millum sum áður?« og »Hvussu fái eg best hjálpt henni?«

Tað er vanligt, at tú hugsar soleiðis, eins og roknast kann við, at tú kennir ótta fyri tí fyrstu intimu samveruni eftir skurðviðgerðina. Tú kennir ein ótryggleika við at siggja, hvussu hon er skorin, arrið og at nerta við tað. Ein ótryggleiki, sum í veruleikanum snýr seg um, hvussu tú best kann hjálpa og stuðla henni. Fyri báðar partar er opinleiki av allar størsta týðningi, at tit práta um tykkara kenslur og um ivan um framtíðina. At dylja henda ótryggleika og ótta er eitt misskilt fyrilit, sum bert leingir kreppuna.

Tvey fólk, ið eru góð, kunnu saman vinna á eini kreppu. Tað krevur opinleika og styrki, eina styrki, ið ofta vísir seg at knýta tvey tættari saman.

Tú veitst best sjálvur, hvussu tú kanst vísa tínum maka tínar kenslur og sannføra hana um, at skurðviðgerðin ikki hevur broytt nakað tykkara millum. Tað er beinanvegin eftir skurðviðgerðina, at hon hevur tørv á vissu um tínar kenslur fyri henni.

Ein máti, tú kanst hjálpa tínum maka, er at biðja hana vísa tær arrið, og kanska hjálpa henni at røkja tað. Tað hevur týðning alla tíðina at vera tolin og hjálpa, tí hon hevur nú stuðul tín fyri neyðini.

Tørvur tykkum góð ráð frá »Bót til Bata,« eru tit vælkomín at venda

tykkum til bólkinn. Tá fáa tit mæguleika at práta við onnur, sum eisini hava fingið slíka bróstviðgerð.

AVVARÐANDI OG ONNUR

Tá ið tú kemur heim av sjúkrahúsinum, fert tú helst at uppliva, at skyldfólk ella vinir bera seg øðrvísi at móti tær. Hetta kemur í flestu førum av, at tey kenna seg ótrygg. Tey eru í iva um, hvussu tú tekur tað í sambandi við sjúkuna, og eru ikki sjálvi vís í, hvussu tey skulu koma tær nærri. Tey vita t.d. ikki, um tú hevur hug at práta um tað.

Tí hevur tað týðning, at tú sjálv sigur frá, hvussu tú hevur tað – bæði líkamliga og sálarliga. Tað, tú sjálv sigur, er við til at avgera, hvussu umhvørvið ber seg at móttvegis tær. Hevur tú ikki hug at práta um sjúkuna, tá onkur spyr, er eisini í lagi at siga frá hesum á vinarligan hátt, og síðan at tosa um okkurt annað.



BRÓSTPROTESA

Bróstprotesan er ekki vanlig longur. Tær flestu velja heldur at fáa endurgjört bróstið undir somu skurðviðgerð, sum tað verður tikið. Tær kvinnur, sum í serligum føri ikki kunnu fáa hetta tilboð, fáa boðið bróstprotesu.

Fyrstu 4-5 vikurnar verður mælt til ikki at nýta annað enn vattfyllu í brósthaldaranum. Hetta tí tað kann irritera skurðin, og vandi er fyri, at bruni kemur í sárið.

Tær kvinnur, ið fáa endurgjört bróstið, tá ið sjúka bróstið verður tikið, hava brúk fyri serligum stuðulsbrósthaldara. Meiri kunning um henda brósthaldara fæst á bróstambulatoriinum.

Um alt bróstið verður tikið, fært tú eina fyribilsprotesu við servatti. Hon skal bert nýtast í fyrstani, meðan sárið enn ikki er lekt, og tú kanska ert eitt sindur hovin. Vektarmunur er millum høggru og vinstru síðu, og tí eigur tú at fáa tær protesu seinni.

Í bólkinum 'Bót til Bata' eru kvinnur, sum kunna ráðgeva og hjálpa tær, tá tú skalt keypa bróstprotesuna.

HVØR RINDAR PROTESURNAR?

Tað er Almannaverkið, sum rindar protesu og protesuberara. Sjúkrahúsið, tú ert skurðviðgjørð á, eigur at senda umsókn um protesu og protesuberara til Almannaverkið.

VAL AV PROTESU OG BRÓSTHALDARA

Bróstskurðviðgerðir kunnu vera so ymiskar, alt eftir tí einstaka sjúkuutilburðinum. Eisini er ymiskt, hvussu protesur skulu veljast. Tú kanst ikki einans byggja á sannroyndir frá øðrum, men tú mást sjálv roynd teg fram til ta heilt røttu protesuna fyri teg.

Áðrenn tú tekur avgerð um eina protesu, eru ávís viðurskifti, tú eigur at hugsa um. Tú skalt velja eina protesu, sum sjálvt innan undir klæðum, ið sita at, sær út sum títt natúrliga bróst. Tað hevur eisini týdning, at protesan virkar natúrlig, tá ið tú rørir teg, og at hon uttan á klæðunum kennist eins og eitt natúrligt bróst.

Somuleiðis er tað eisini avgerandi, at tað er javnvág millum ta skornu og frísku síðuna. Verður munur í tyngd, kanst tú fáa vøddaspenningar um akslarnar. Vektin á protesuni er ikki, um hon kennist tung ella løtt í hondini, men hvussu tú føilir tað, tá ið tú gongur við henni. Júst henda javnvágin millum báðar síðurnar hevur alstóran týdning. Tí eigur tú hvønn dag at ganga við protesu.

Samstundis sum tú velur protesuna, eigur tú eisini at hugsa um brósthaldaran. Hann skal sita væl. Meiri vegleiðing fæst har, tú keypir bróstprotesur í Føroyum.

GÓÐ RÁÐ

KLÆÐIR OG ÚTSJÓND

Um tú hefur tikið bróstið, kanst tú kortini fara í flestøll klæðir, tú átti frammanundan. Tað er av stórum týdningi, at tú eftir skurðviðgerðina ert ansin, tá tú velur nýggj klæðir. Tað eigur at hava líka nógv at siga fyri teg nú sum áður, at vera væl flatin.

Ger samanumtikið eitt sindur meira burtur úr tær sjálvari. Tað kann styrkja um sjálvsálitið og lætta um kensluliga.

RØRSLA

Royn at gera venjingarnar til ein part av gerandisdegnum. Rørslan í akslaliðinum verður tá eins góð og áðrenn skurðviðgerðina. Vanlig rørsla er góð, t.d. at ganga túr, svimja og annað. Handarbeiði er eisini í lagi, men ansa eftir at hvíla teg av og á. Brúka armin sum fyrr, men lat onnur taka tey tyngstu tøkini:

- ▶ IKKI BERA TUNGT
- ▶ IKKI SLÁA GRAS
- ▶ IKKI HOYGGJA
- ▶ IKKI SKUMPA KAVA
- ▶ IKKI GERA KREVJANDI RØRSLUR

**Lat armar og akslar vera linar, tá ið tú gongur.
Lurta eftir kroppinum.**

AT FORÐA FYRI SKURÐVIÐGJØRDUMEGIN:

- ▶ AT FÁA INNSPRÆNING Í ARMIN
- ▶ AT TAKA BLÓÐROYND
- ▶ AT FÁA KEMOTERAPI
- ▶ AT FÁA NÁLAVIÐGERÐ – AKUPUNKTUR
- ▶ AT TAKA BLÓÐTRÝST
- ▶ AT VERÐA STUNGIN AV SKORDJÓRI

Fært tú hóast hetta eitt sár ella verður stungin, so ver serliga ansin at reinsa sárið. Vanliga hendir einki.

TÚ SKALT NÝTA:

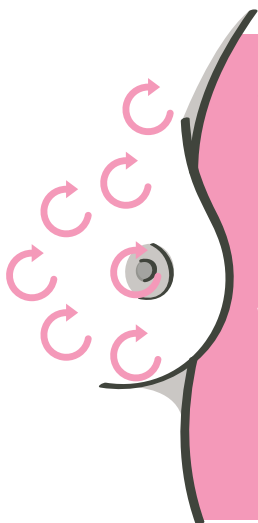
- ▶ HANDSKAR TIL URTAGARÐSARBEIÐI
- ▶ GUMMIHANDSKAR, TÁ IÐ TÚ ARBEIÐIR INNI

Lurta eftir kroppinum, so sæst sum frá líður, hvussu tú hevur tað best og trívist.

Um tú færst roða, verður hovin ella færst fepur, so fá tær hjálp beinanvegin.

KANNA BRÓSTINI!

Hóast tú hevur fingið staðfest krabbamein, er framhaldandi neyðugt, at tú kannar tíni bróst. Kannar tú bróstini regluliga, er góður møguleiki fyri at finna krabbamein í bróstinum tíðliga. Tað verður mælt til at kannar bróstini og armholurnar eina ferð um mánaðin.



SOLEIÐIS KANNAR TÚ TEG SJÁLVA:

NÝT LÆTTA, FLATA HOND, TÁ IÐ TÚ LEITAR EFTIR KNYKLUM

HØGRU HOND – VINSTRA BRÓST.

VINSTRU HOND – HØGRA BRÓST.

GER LÍTLAR SIRKLAR FRÁ BRÓSTVØRTUNI RUNT ALT BRÓSTIÐ OG UPP Í ARMHOLUNA.

Á skurðviðgjørdu síðuni skalt tú kannar arrið og 5 cm niðurfrá og uppfrá og so eisini upp í armholuna.

Tað tekur bara ein minutt eina ferð um mánaðin. Tað er lætt at gera, tá ið tú ert undir brúsu, tá sápa er á húðini og helst beint eftir menstruatión, tá bróstið er mest vanligt. Merkir tú ein knykil, nýtist tað ikki at vera krabbamein, men lat ein lækna avgera tað í øllum førum.

ONNUR TILBOÐ

KRABBAMEINSFELAGIÐ BJÓÐAR TÆR, IÐ ER ELLA HEVUR VERIÐ SJÚK AV KRABBA-MEINI, OG TÍNUM AVVARÐANDI EINA RØÐ AV TILBOÐUM, EITT NÚ:

- ▶ PERSÓNLIÐAR SAMRØÐUR
- ▶ FAMILJUSAMRØÐUR
- ▶ RØRSLUTILTØK
- ▶ YMISKAR SAMRØÐUBÓLKAR/
SJÁLVHJÁLPARBÓLKAR
- ▶ HJÁLÐ FRÁ SOSIALRÁÐGEVA
- ▶ HUGNALØTUR, OPIÐ HÚS OG ONNUR TILTØK

SPENNANDI SKEIÐ OG RÁÐSTEVNUR

Krabbameinsfelagið skipar regluliga fyri millum annað ráðstevnum, fyrilestrum, skeiðum og evnisdøgum fyri sjúklingum, avvarðandi, starvsfólkum og øðrum. Øll tiltøk verða vanligi kunngjørd á heimasíðuni www.krabbamein.fo.

SØK UM FÍGGJARLIGAN STUÐUL

Øll, ið eru rakt av krabbameini, kunnu fáa fíggjarligan stuðul úr hjálpargrunninum hjá felagnum, um peningur er tøkur. Stuðulin verður veittur eina ferð til fólk, ið eru fastbúgvandi í Føroyum, og sum hava verið í viðgerð seinastu tvey árin. Umsóknarbløð fáast á ráðgevingarstovuni ella á heimasíðuni www.krabbamein.fo.

GER VART VIÐ TEG!

Øll eru vælkomin at seta seg í samband við okkum. Ger vart við teg, so vit kunnu hjálpa tær og tínum!

KRABBAMEINSFELAGIÐ

Grønlandsvegur 58

Postboks 1216

FO 110

Tel. 31 79 59

Teldupostur: kmf@krabbamein.fo

Heimasíða: www.krabbamein.fo

OPIÐ ER MÁNADAG TIL FRÍGGJADAG.

Ring og fá eina avtalu. Telefontíð er frá kl. 13.00 til 15.00.

HENTAR ADRESSUR

Onkologiskt ambulatorium á Landssjúkrahúsinum

Tel. 30 45 00, lokal 6210.

Bróstambulatorium á Landssjúkrahúsinum

B3, skurðambulatorið

Tel. 30 45 99, lokal 5404

Teldupostur: skurdamb@ls.fo

Dansk Brystkræft Organisation: www.brystkraeft.dk

Kræftens Bekæmpelse: www.cancer.dk