

Kvalme og opkastning

SIG til!



Indhold

Hvordan kan kræftbehandling påvirke dig?.....	3
Hvornår kan du få kvalme og opkastning af kræftbehandling?.....	4
Hvad har lægen og sygeplejersken brug for at vide?.....	5
Hvad kan du spørge lægen og sygeplejersken om?.....	6
Hvad kan du selv gøre?	7
Patientdagbog.....	10
Hvor kan du søge mere viden om kvalme og opkastning?.....	11

Kvalme og opkastning

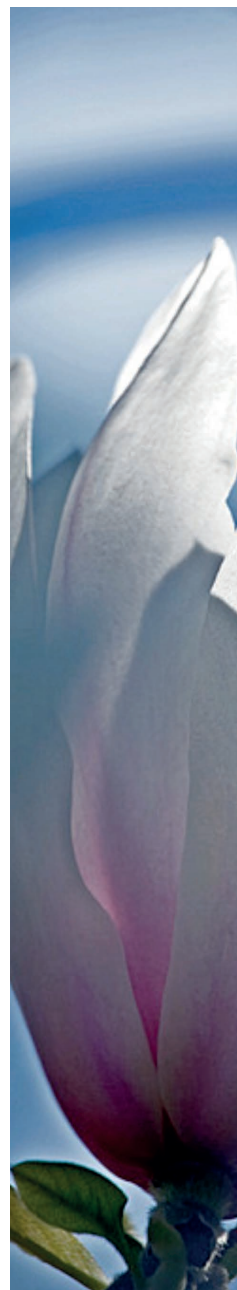
I denne pjece kan du få information om kvalme og opkastning i forbindelse med din kræftbehandling.

Hvordan kan kræftbehandling påvirke dig?

Kvalme og opkastning er din krops måde at reagere på, når den udsættes for nogle typer kræftmedicin.

Det er forskelligt fra person til person. Der kan være flere årsager til kvalme og opkastning.

Dine smagsoplevelser kan ændre sig på grund af kræftbehandling og kvalme. Nogle oplever trang til at spise mad de normalt ikke plejer at spise. Andre oplever at mad, de før holdt af, ikke smager af noget eller har metalsmag.





Hvornår kan du få kvalme og opkastning af kræftbehandling?

Kvalme og opkastning opstår hyppigst det første døgn efter, at du har fået din behandling og kan vare op til 5 døgn.

Forventningskvalme og evt. opkastning kan forekomme, hvis du tidligere har haft kvalme eller opkastning.

Forventningskvalme kan fremprovokeres af synsindtryk, lugte, smage eller lyde.

Du kan få hjælp til at forebygge og behandle din kvalme og opkastning ved at tale med din sygeplejerske og læge på afdelingen.

Det er vigtigt, at du følger din kvalmebehandling.

Hvad har lægen og sygeplejersken brug for at vide?

- Om du har haft smerter, forstoppelse, diarré, vægttab, smagsforandringer eller gener i munden.
- Hvornår har du haft kvalme og/eller opkastning?
- Hvilken medicin har du taget mod kvalme og/eller opkastning?
- Om du er startet på anden medicin for eksempel medicin mod depression, hjertemedicin, blodtryksmedicin eller alternativ medicin?
- Hvad har virket mod din kvalme og/eller opkastning? (se afsnittet "Hvad kan du selv gøre?")





Hvad kan du spørge lægen og sygeplejersken om?

Det kan være svært selv at finde ud af, hvad der giver kvalme eller opkastning.

Det kan for eksempel være kræftbehandlingen, sygdommen eller anden medicin.

Derfor er det en god idé, hvis du skriver dine spørgsmål ned.

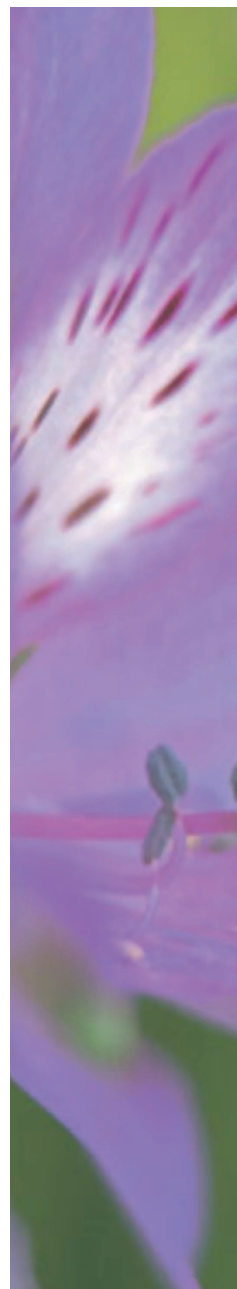
Eksempler på spørgsmål:

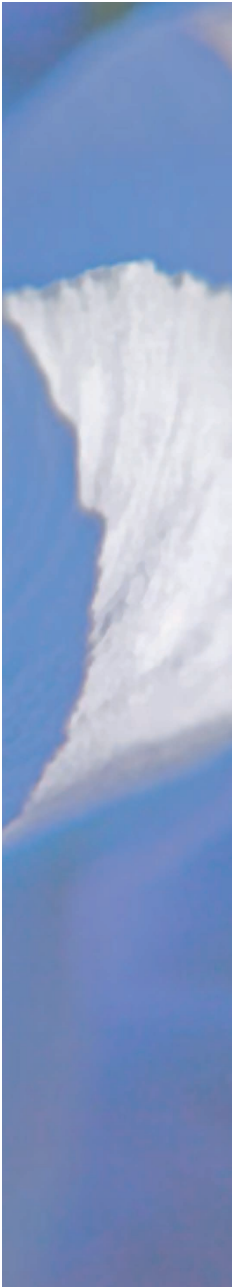
- Hvornår skal jeg kontakte afdelingen, hvis jeg forsat har kvalme eller opkastning?
- Hvornår, hvordan og hvor længe skal jeg tage min kvalmemedicin?
- Kan min kvalmebehandling ændres, hvis den ikke hjælper?
- Hvad kan jeg ændre ved min kost eller dagligdag, så jeg kan forebygge eller mindske kvalme og opkastning?

Hvad kan du selv gøre?

Husk at tage din kvalmebehandling, som anbefalet.

- Hvis du har kvalme mellem kræft-behandlingerne: Har du husket at tage behovsmedicin mod kvalme?
- Hvis du har kvalme i forbindelse med måltider, kan det gavne at tage behovsmedicin mod kvalme en halv time før måltiderne.
- Hvis du har kastet op, så undlad at drikke lige efter, da det kan provokere yderligere opkastning. Skyl munden i stedet.
- Når du kan holde væske i dig, så prøv at drikke mere næringsholdige drikke. Det kan for eksempel være proteindrik, sodavand eller mælk. Forsøg derefter med et let måltid.
- Drik rigeligt med væske. Mange oplever, at sodavand får dem til at bøvse, og det letter kvalmen. Hvis du har svært ved at drikke nok, kan du bruge sugerør. Mange drikker mere på den måde.
- Prøv at spise mad som er let at fordøje. Det kan være ristet brød, kiks, yoghurt, ris, chips, peanuts, saltstænger og frisk frugt.



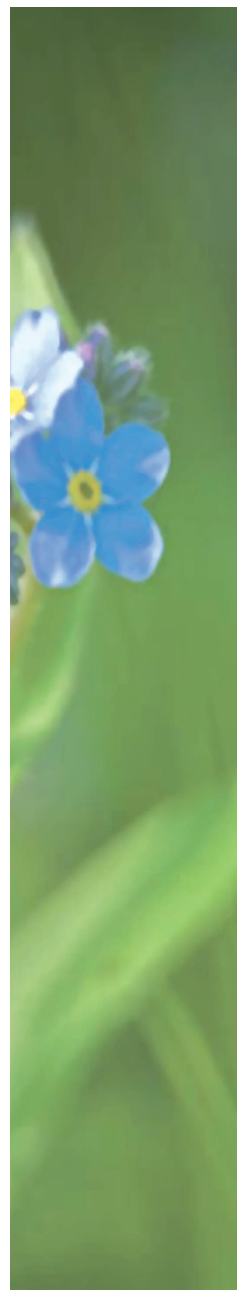
- 
- Spis små og hyppige måltider, gerne op til seks måltider om dagen.
 - Det er vigtigt, at du spiser, før du bliver sulten. Sult kan gøre kvalmen værre. Det kan være godt at spise kiks, inden du står ud af sengen.
 - Det kan være lettere at indtage kolde mad og drikkevarer.
 - Frisk luft, en gå tur eller anden motion kan øge din appetit.
 - Et hvil efter måltidet kan give kroppen ro til at fordøje maden.
 - Pebermynte- eller lakridspastiller kan lindre smagsforandringer
 - Træthed kan øge kvalmen. Det kan være en hjælp for dig at tage et hvil, og at du får en god nattesøvn.
 - Mundskyld, til forbedring af mundslimhinden/tørhed.

Natronopløsning, (bicarbonat):

- 1 beholder blandes med $\frac{1}{2}$ salt + $\frac{1}{2}$ natron.
- 1 glas vand blandes med $\frac{1}{2}$ tsk. af ovenstående

Og man gurgler munden i en mundfuld af dette op til 4 x dagligt (bør ikke synkes).

- At tilberede mad/drikke kan give kvalme. Få eventuelt din familie eller en ven til at lave maden til dig.
- Vælg madvarer, som ikke kræver så lang tilberedning. Det kan for eksempel være suppe, frugt og kiks.
- Sæt eventuelt kostråd om kvalme og opkastning op på køleskabsdøren, så din familie ved, hvad der kan være godt at tilbyde, når du er utilpas.
- Adspredelse kan hjælpe mod kvalme. Prøv at se tv, lytte til musik, gå en tur, gætte kryds og tværs eller andet.





Patientdagbog

Det kan være vanskeligt at huske hvordan du havde det, da du havde kvalme og opkastning.

En dagbog kan hjælpe dig til at beskrive din kvalme og opkastning, og hvad der hjalp dig i den situation.

Dagbogen behøver ikke være omfattende, men kan bare være enkelte noter. Brug eventuelt din kalender.

Du kan notere:

- Hvornår du havde kvalme og/eller opkastning. Det vil sige klokkeslæt og dato.
- Hvad du har gjort for at lette og afhjælpe kvalmen eller opkastningen. For eksempel medicin, mad, drikke, adspredelse eller andet.

Brug dagbogen i samtalerne med sygeplejersken eller lægen på den afdeling, der behandler din kræftsygdom.

Det er afgørende, at du fortæller lægen og sygeplejersken, hvordan du har det eller har haft det.

Hvis din kvalmebehandling ikke hjælper, kan der oftest findes alternativer.

Med andre ord

SIG til!

**Hvor kan du
søge mere viden om
kvalme og opkastning?**

www.sundhed.dk

www.cancer.dk



Noter/Spørgsmål

Noter/Spørgsmål

**Pjecen er udarbejdet af SIG Emesis
og udgivet af MSD.**

SIG Emesis er en landsdækkende gruppe af sygeplejersker, der beskæftiger sig med området kvalme og opkastning hos patienter i medicinsk kræftbehandling.

Pjecens indhold bygger på forskningsresultater, gruppens mangeårige erfaring og samarbejde med kræftpatienter.

Redigeret, Oktober 2023