



SENFØLGERFORENINGEN  
- Et godt liv efter kræft ♥



*Senfølgerforeningen modtog sammen med de andre patientforeninger Kræftens Bekæmpelses Hæderspris 2020. Fælles for alle patientforeningerne er, at de drives af ildsjæle og gør en stor betydningsfuld indsats for kræftpatienter og pårørende i alle dele af kræftforløbet.*

## Nyhedsbrev sommeren 2020

Kære medlemmer

Senfølgerforeningen vil gerne ønske dig og din familie en god sommer.

Vi ved, at rigtig mange, som har været igennem et kræftforløb - og de, som har senfølger - har taget ekstra forholdsregler for at undgå at blive coronasmittet.

Nu begynder vi så småt at kunne mødes igen. Men vi skal stadig tage vores forholdsregler. Det gælder også i forhold til foreningens arbejde.

Vi vil gerne benytte lejligheden til at informere om foreningens nye tilbud inden for sex- og samlivsproblemer.

Se også information om foreningens kommende informationsmøder og om et særligt foredrag online om senfølger, hvor du kan blive klogere på senfølger.

Vi har planlagt den kommende generalforsamling med et spændende tilknyttet foredrag, som handler om "Livet under og efter behandlingsforløb med kemoterapi".

Under coronakrisen har Senfølgerforeningen haft travlt med at vejlede studerende, som i deres eksamensopgaver har skrevet om senfølger. Længere nede i nyhedsbrevet kan du finde de mange titler på eksamensopgaverne.

Til sidst i dette nyhedsbrev vil vi også give dig en kort introduktion til aktuel og kommende faglitteratur inden for senfølger.

### **Vi åbner en brevkasse om sex- og samlivsproblemer**

Mange kræftpatienter oplever, at kræftsygdommen har haft en negativ indvirkning på deres sex- og samliv - og ofte undlader vi at tale med vores nærmeste om det mest svære, fordi vi ikke ønsker, at de bliver kede af det. Derfor kan det være forløsende at få hjælp fra en rådgiver. Efter sommerferien åbner Senfølgerforeningen en ny brevkasse, hvor du kan stille spørgsmål om samliv, sundhed og seksualitet – både under og efter et kræftforløb.

Du kan skrive dit spørgsmål via en formular på vores hjemmeside [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk)  
Dine oplysninger behandles fortroligt, og du er

garanteret anonymitet. Der er Susanne Duus, som er rådgiver og Master i Sexologi, der vil svare på spørgsmålene. Susanne har mere end 20 års erfaring i at vejlede og rådgive både enlige og par. Hun er nu tilknyttet Senfølgerforeningen og sidder snart klar til at besvare dit spørgsmål om sex- og samliv. Vi forventer at åbne brevkassen den 17. august.

### **Invitation til populærvidenskabeligt foredrag online den 27. august kl 19.00**

#### ***TITEL: SENFØLGER EFTER KRÆFT***

Vi glæder os til at byde nuværende og tidligere patienter, pårørende, fagfolk og andre interesserede fra hele landet velkommen til et foredrag i øjenhøjde om senfølger efter kræft den 27. august.

Foredraget arrangeres og afholdes af Danish Comprehensive Cancer Center (DCCC)  
[www.dccc.dk](http://www.dccc.dk)

Landets førende eksperter giver et indblik i den eksisterende viden om, hvordan senfølger opstår og kan afhjælpes med fokus på at forbedre patienternes livskvalitet.

SE MED og bliv klogere på de fysiske og psykosociale senfølger, der kan udvikle sig efter kræftsygdom og behandling. Det bliver også muligt at stille spørgsmål til oplægsholderne.

Alle oplægsholderne kommer fra de tre forskningscentre for senfølger: [www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger](http://www.cancer.dk/bedrevidenomsenfoelger)

Foredraget bliver livestreamet: Læs mere på [www.dccc.dk/senfoelgerforedrag](http://www.dccc.dk/senfoelgerforedrag)).

Formanden for Senfølgerforeningen vil være moderator for foredraget, idet foreningen aktivt indgår i det nationale samarbejde om senfølger.

### **KOMMENDE INFORMATIONSMØDER**

#### **Informationsmøder om urin, tarm- og seksuelle problemer:**

Senfølgerforeningen planlægger i efteråret og foråret 2021 at afholde informationsmøder om urin, tarm- og seksuelle problemer i: Vejle, Aalborg, København og Aarhus.

Vi afventer imidlertid klarere regler for, hvor mange,

der må deltage i landets kræftrådgivninger, hvor vi sædvanligvis afholder vores informationsmøder.

Fokus for disse informationsmøder er: forstoppelse, tømningsbesvær, oppustethed, mavesmerter, diarre, ufrivillig urin og afføring og tilknyttede seksuelle problemer.

Når vi har fået sikre lokaleforhold på plads vil vi sende nærmere information til dig om dato, sted mv.

#### **Informationsmøde i Vejle om smerter:**

**HUSK** også at være opmærksom på, at vi i Vejle holder informationsmøde om smerter, når vi også her har fået adgang til sikre lokaleforhold.

#### **Har du brug for hjælp fra os**

Har du brug for hjælp til dine senfølger, vil vi opfordre dig til at benytte foreningens telefonlinje på 40 44 78 48.

Mange har brug for en snak om deres senfølger og rigtig mange har brug for hjælp til, hvor de kan henvende sig med deres senfølger.

Vi gør derfor meget ud af at henvise til de rette professionelle- og især nu, hvor der dukker flere senfølgeklinikker op i landet.

#### **Generalforsamling 2020**

Senfølgerforeningens generalforsamling afholdes på Strandboulevarden 49 i Kræftens Bekæmpelses lokaler den 5. oktober.

Umiddelbart inden generalforsamlingen vil der være mulighed for at deltage i nedenstående foredrag:

#### **Foredrag om ”Livet under og efter behandlingsforløb med kemoterapi”**

Professor emeritus, dr.phil. et lic.pharm Jørgen Rassing causerer over teori og selvoplevet praksis med 5 års cancerpakke efterfulgt af gentagne behandlinger. Foredraget vil indeholde nedenstående punkter:

- Oplevelse af virkning, bivirkninger og senfølger
- Hjælp til selvhjælp til et godt liv
- Støtte fra ”Netværksgruppe for kræftoverlevende med senfølger”

Invitation til generalforsamling sendes ud i begyndelsen af september.

## Foreningens lokale netværk

Siden marts 2020 har vi ikke mødt hinanden fysisk i netværksgrupperne på grund af corona pandemien. Vi satser på, at det igen bliver muligt fra september måned.

Hjemmesiden [www.senfoelger.dk](http://www.senfoelger.dk) er opdateret i forhold til vores 8 netværksgrupper. KLIK HER <https://www.cancer.dk/senfoelger/netvaerksgrupper/> - og du kan bl.a. se en præsentation af tovholderne.

Alle netværk mødes en gang om måneden. Tilmelding er ikke nødvendigt, - du kan bare møde op - men du kan også vælge at melde dig til et møde via hjemmesiden, og du kan altid ringe og tage en snak med tovholderen inden mødet.

## Studerende som skriver om senfølger

I foråret 2020 har Senfølgerforeningen vejledt kandidat- og bachelorstuderende, som i deres eksamensopgaver har beskrevet og udforsket senfølger.

Følgende eksamensopgaver er udarbejdet ud fra følgende titler:

1. *"At være ung canceroverlever og leve med senfølger"*. Bachelor projekt fra Københavns professionshøjskole – Sygeplejerskeuddannelsen.
2. *"Vi er vores egne ambassadører – senfølgeramtes fortællinger om søgen efter viden"*. Speciale fra Institut for kulturvidenskaber. Syddansk Universitet i Odense.
3. *"Hvem er jeg så?"*. Kandidatuddannelse i Pædagogisk Psykologi. Danmarks Institut for Pædagogik og Uddannelse. Aarhus Universitet.
4. *"Men det bliver bare ved med at være der. Pårørende i et liv med senfølger"*. Speciale i Sundhedsfremme & Sundhedsstrategier og Psykologi. Roskilde Universitet.
5. *"Du er rask, du fejler ikke noget"*. Speciale på kandidatuddannelsen i Socialt Arbejde. Aalborg Universitet.
6. *"Er nært altid godt"*. Kandidatspeciale fra Institut for Statskundskab. København Universitet.
7. *"Sammen om senfølger"*. Cand.IT Digital Design & Interaktive Teknologier. Københavns Universitet.

Foreningen prioriterer samarbejde med de studerende højt. Samarbejdet er medvirkende til at fremme forståelsen og anerkendelsen af senfølger i samfundet.

En stor TAK til alle informanter. De studerende kunne ikke lave deres opgave uden informanter.

Foreningen kan formidle kontakt til opgaveskriverne. Hvis du ønsker kontakt med en opgaveskriver, kan du sende en mail til næstformand Dorthe Kann Hostrup, som vil formidle kontakt. Mail: [dorthehostrup@senfoelger.dk](mailto:dorthehostrup@senfoelger.dk).

## Faglitteratur om senfølger

Formanden for Senfølgerforeningen har skrevet et kapitel om senfølger i en fagbog for onkologiske sygeplejersker I: *Kræftsyegepleje i et Forløbsperspektiv*. Munksgaard 2020,

Det er kapitel 27, som omhandler: Baggrund og udvikling af senfølger, senfølger og årsager, de hyppigste senfølger samt de sygeplejefaglige udfordringer.

## Ny god bog om senfølger

Vi vil gerne gøre opmærksom på, at der er i april 2020 udkom bogen: *Livet efter Kræft – senfølger og andre udfordringer efter afsluttet kræftbehandling*. FADL's Forlag.

Formanden for Senfølgerforeningen har skrevet forord til bogen:

*"Selvom om bogen er på et højt professionelt niveau, kan den (i særdeleshed) også anbefales til kræftpatienter og deres pårørende. Bogen vil på en god måde kunne støtte og vejlede kræftpatienter og borgere til at blive mere opmærksomme på egne senfølger og derved at blive bedre til at optimere deres egenomsorgskapacitet"*

## Ingen skal stå alene med senfølger

Som en opfølgning på: "Helbredt –men ikke rask" indgår Senfølgerforeningen i samarbejde med Kræftens Bekæmpelse i udarbejdelsen af et pejlemærke-program med titlen: *"at ingen skal stå alene med senfølger"*.

Målet er, at kræftpatienter med senfølger skal vide, hvor de kan henvende sig med deres senfølger, og at de bliver informeret om senfølger og får viden om,

hvordan senfølgerne kan håndteres (forebygges og behandles).

**HUSK at se *Helse* i juli-udgaven, den 27. juli 2020**, hvor Senfølgerforeningen er blevet interviewet om senfølger i næste udgave af *Helse*, juli måned.

### **Medlemskab**

Senfølgerforeningen vil gerne takke de mange, som har betalt medlemskontingent for 2020.

Vi har i den forløbne tid sendt nogle påmindelser ud med hensyn til betaling, hvilket har betydet, at mange har indbetalt kontingent.

Jeres medlemskab betyder meget for den fortsatte drift af foreningen, da antal medlemmer har betydning for størrelsen af den økonomiske tildeling, som vi får til drift af Kræftens bekæmpelse.

En del medlemmer har gjort os opmærksom på, at vi, når tid er, bør sende opkrævninger ud – så vi undgår at sende så mange påmindelser ud til jer. Det synes vi er en god ide – og vi sender derfor opkrævning ud i begyndelsen af kalender året.

### **RIGTIG GOD SOMMER**

I ønskes alle en god sommer – og du/I vil høre nærmere fra os vedrørende den kommende Generalforsamling og de kommende informationsmøder.

*Mange sommerhilsener*

Marianne Nord Hansen  
Formand for Senfølgerforeningen  
Mobil: 29 82 28 74