

Kvalme og opkastning

**SIG til !**



## Forord

Denne pjece er udarbejdet og udgivet af MSD og SIG Emesis, en landsdækkende gruppe af sygeplejersker, der beskæftiger sig med området kvalme og opkastning. Pjecens indhold bygger på forskningsresultater, gruppens mangeårige erfaring og samarbejde med kræftpatienter.

Pjecen indeholder gode råd og vejledning til at håndtere og forebygge din kvalme. Pjecen indeholder ikke forslag til at behandle din kvalme med medicin, da det er personalet på dit hospital, der ordinerer denne. De giver dig også vejledning i brugen af denne medicin.

Udarbejdet og udgivet  
4. udgave december 2013

## 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

# Sig til !

**Der er meget, vi kan gøre sammen.**

Formålet med denne pjece er at støtte dig, hvis du får 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 medicin, visse sygdomme eller ved nogle former for psykisk belastning. Vi kan hjælpe dig med at forebygge og behandle din kvalme og opkastning. Det er derfor vigtigt, at du følger din kvalmebehandling.

I Danmark følger vi internationale retningslinier for kvalmebehandling.

Kvalme og opkastning er forskellig fra person til person. Der kan være flere årsager til kvalme og opkastning.

Personalet på dit hospital er uddannede i at vurdere din situation og give dig den bedst mulige kvalmebehandling.





## Hvornår kan du få kvalme og opkastning af kræftbehandling?

Kvalme og opkastning ved kræftbehandling kan inddeles i 3 typer:

### **Akut kvalme og opkastning**

kan opstå op til 24 timer efter, at du har fået din behandling. Symptomerne varer typisk op til 1 døgn.

### **Senkvalme og opkastning**

kan komme i dagene efter kræftbehandlingen, og kan vare op til 5 døgn. Senkvalme er oftest ikke så intens som den akutte kvalme og opkastning, men den kan også påvirke din dagligdag.

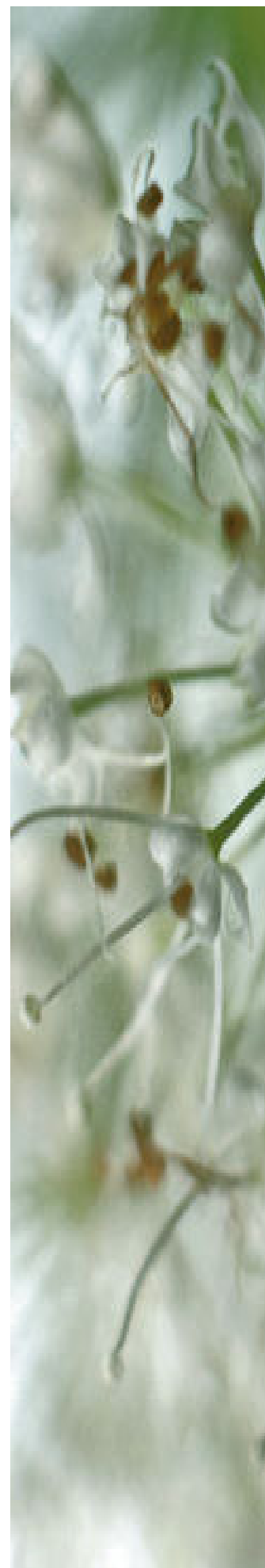
### **Forventningskvalme**

og evt. opkastning kan optræde, hvis du tidligere har haft kvalme eller opkastning. Forventningskvalme kan fremprovokeres af synsindtryk, lugte, smage eller lyde.

## Hvad har lægen og sygeplejersken brug for at vide?

For at give dig den bedste kvalmebehandling har lægen og sygeplejersken brug for at vide:

- Om du har haft smerter, forstoppelse, diarré, vægttab, smagsforandringer eller gener i munden som for eksempel svamp eller mundbetændelse.
- Hvornår har du haft kvalme og/eller opkastning?
- Hvilken medicin har du taget mod kvalme og/eller opkastning?
- Om du tager anden medicin for eksempel medicin mod depression, hjertemedicin, blodtryksmedicin eller alternativ medicin?
- Om du lider af andre sygdomme?
- Hvad har virket mod din kvalme og/eller opkastning? (se evt. afsnittet "Hvad kan du selv gøre?")



## Hvad kan du spørge lægen og sygeplejersken om?

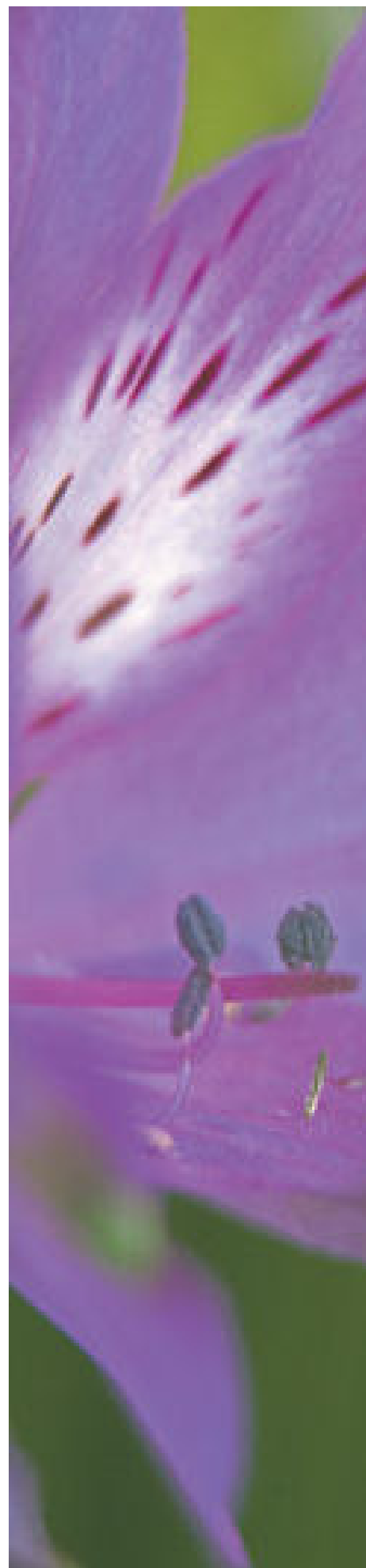
Det kan være vanskeligt selv at skulle finde ud af, om det er bivirkninger til kræftbehandlingen, sygdommen eller anden medicin, som giver kvalme eller opkastning. Derfor er det en god idé, hvis du skriver dine spørgsmål ned.

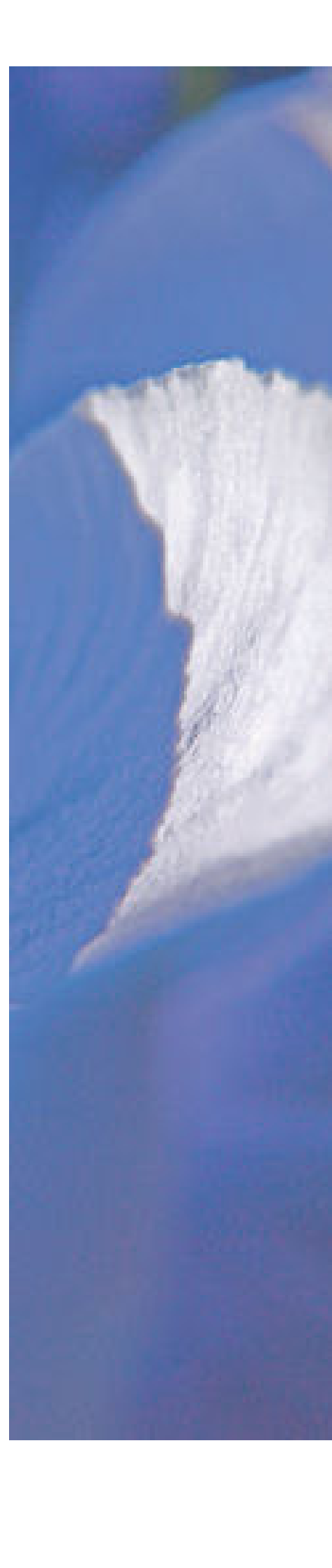
Eksempler på spørgsmål:

- 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?
- Hvornår skal jeg kontakte afdelingen, hvis jeg forsat har kvalme eller opkastning?
- Hvornår, hvordan og hvor længe skal jeg tage den kvalmebehandling?
- Hvis jeg kaster min medicin op, kan jeg så tage kvalmebehandlingen på en anden måde?

## Hvad kan du selv gøre?

- **Husk** at tage din ordinerede kvalmebehandling
- Hvis du har kvalme mellem kræftbehandlingerne: Har du også fået udleveret medicin, som du kan tage ved behov? Har du husket at tage denne behovsmedicin mod kvalme?
- Hvis du har kvalme i forbindelse med måltider kan det gavne at tage evt udleveret kvalmebehandling ca ½ time inden måltiderne.
- Hvis du har kastet op, så undlad at drikke lige efter, da det kan provokere yderligere opkastning. Skyl munden istedet.
- Når du kan holde væsken i dig, så prøv at drikke mere næringsholdige drikke for eksempel 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 eventuelt bruge sugerør. Mange drikker mere på den måde.
- Prøv at spise mad som er let at optage. Det kan være ristet brød, kiks, yoghurt, ris, chips, peanuts, saltstænger og frisk frugt.
- Det er vigtigt, at du spiser, før du bliver sulten. Sult kan gøre kvalmen værre. For eksempel kan det være godt at spise kiks, inden du står ud af sengen.





- Spis små og hyppige måltider, d.v.s. op til seks måltider om dagen. En apperitif som f.eks portvin,sherry eller lign. kan stimulere appetiten.

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

- Det kan være lettere at indtage kolde mad- og drikkevarer.

- Frisk luft og en gå tur eller anden motion kan øge din appetit.

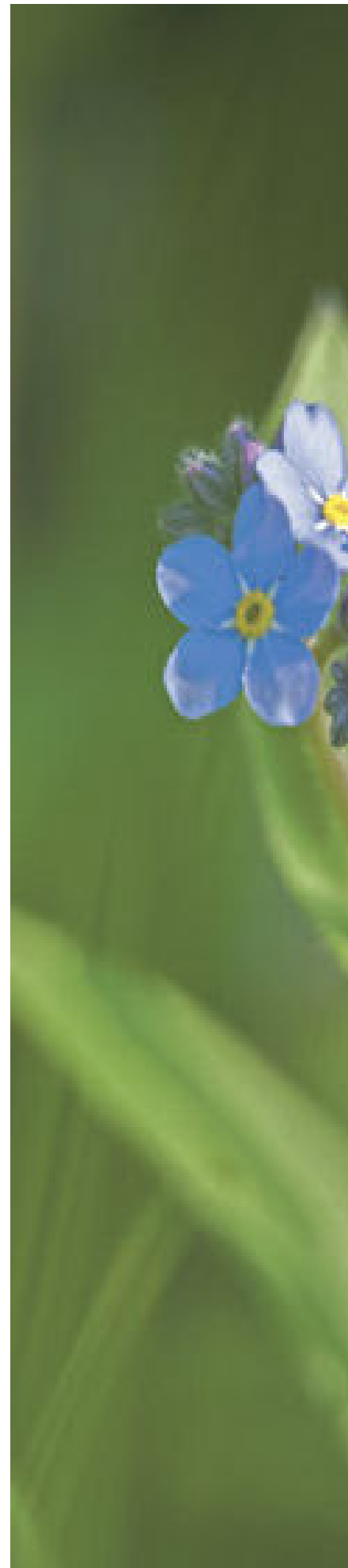
- Et hvil efter måltidet kan give kroppen ro til at fordøje maden.

- 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.



- At tilberede mad/drikke kan være problematisk. Få eventuelt din familie eller en ven til at lave maden til dig.
- Prøv at drikke og spise 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 for eksempel at se tv, lytte til musik, gå en tur, gætte kryds og tværs eller andet.
- Dine pårørende kan være en ekstra tryghed og støtte. Det kan være godt at have en pårørende med på hospitalet, som kan hjælpe dig med at huske de informationer du får.





## Patientdagbog

En dagbog kan hjælpe dig til at beskrive din kvalme og opkastning, således at din læge og sygeplejerske bedst muligt kan hjælpe dig med at håndtere denne bivirkning.

Det kan være vanskeligt at huske præcist, hvordan du havde det, da du havde kvalme og opkastning. Ligeledes kan det være svært at huske, hvad du gjorde og hvad der hjalp dig i den situation.

Vi vil derfor anbefale dig at skrive dagbog, og have denne med i forbindelse med dine kontakter til den afdeling, der behandler din kræftsygdom.

På de foregående sider, kan du finde inspiration til hvad du og dine pårørende kan gøre. Dagbogen behøver ikke være omfattende, men kan bare være enkelte noter, der kan hjælpe dig med at huske, hvordan du havde det.

Du kan notere:

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

Det er afgørende, at du fortæller lægen og sygeplejersken, hvordan du har det/har haft det. Hvis din kvalmebehandling ikke hjælper, kan der oftest findes alternativer.

Den rette kvalmebehandling og støtte har stor betydning for din livskvalitet.

Med andre ord:

# Sig til !

Hvor kan du søge mere viden  
om kvalme og opkastning?

[www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk)

[www.cancer.dk](http://www.cancer.dk)

## Noter/Spørgsmål

---

---

---

---

---

---

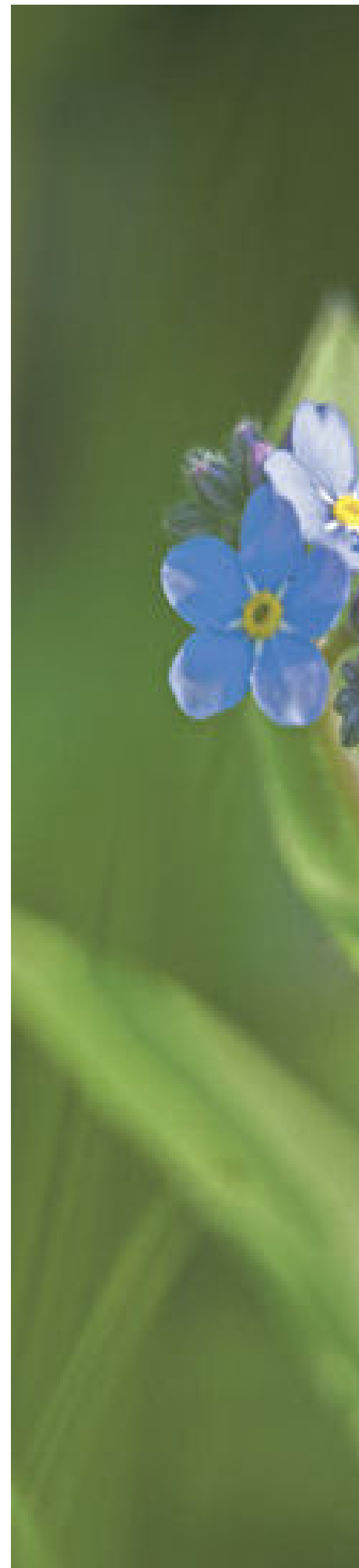
---

---

---

---

---



## Noter/Spørgsmål

## Noter/Spørgsmål

## Noter/Spørgsmål

## Noter/Spørgsmål

