



## 8. Opfølgingsforløb

I denne pjece kan du bl.a. læse noget om:

- hvorfor du efter en afsluttet kræftbehandling med mange belastninger måske ikke oplever livet helt så befriende, som du havde set frem til.
- hvordan der hos de fleste opstår spørgsmål som: "hvad skal der nu ske?", "hvilken betydning får min sygdom for mit liv fremover?", "vender min kræftsygdom tilbage?"
- hvordan du efter afsluttet kræftbehandling vil blive tilbudt at deltage i et opfølgings-/kontrolforløb. Et opfølgingsbesøg vil normalt omfatte en blodprøve, lægesamtale og evt. scanning, men det er meget forskelligt, hvor ofte og hvor længe, man skal være i et opfølgingsforløb.
- hvilke bivirkninger og senfølger af fysisk art, du evt. kan have efter afsluttet kræftbehandling, og vigtigheden af, at du oplyser om disse ting ved opfølgningssamtalerne, da de ofte kan afhjælpes ved supplerende behandling eller ved henvisning til andre fagpersoner som f.eks. en fysioterapeut, et smertecenter m.v.
- hvilke psykiske reaktioner du kan opleve efter afsluttet kræftbehandling, og hvordan de ofte kan være meget svingende.
- hvordan mange oplever en vis ængstelse i dagene forud for et opfølgingsmøde.
- hvorfor det er et godt råd at tage en nærtstående person med til dine opfølgningssamtaler.
- hvorfor det er vigtigt at være åben om dine spekulationer om dit videre liv, dels over for dine nærmeste, men du kan evt. også få hjælp til at lette din livssituation ved at tale med ligestillede personer i f.eks. LyLes lokale netværksgrupper.

**Noget af det vigtigste, du kan gøre for dig selv, er at tro på, at du er blevet helbredt!**