

Covid-19 og lungekræft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Hvad er COVID-19, og hvordan får man den?

Covid-19 er en virus, der normalt samles op af en person, der indånder vejret i små dråber spredt af en inficeret person. Dette kan være gennem nysen eller hosten eller at tale tæt på. Infektion kan også samles op fra små dråber, der lander på overflader, som derefter kan overføres fra hænderne til næsen, munden eller øjnene.

Hvorfor er Covid-19 et problem for lungekræftpatienter?

Nogle mennesker viser ingen symptomer på Covid-19, andre har milde eller mere alvorlige infektioner, som de kommer sig fra efter et par uger. Infektionen har også potentialet til at forårsage mere kroniske sundhedsmæssige problemer, herunder lungeskader og kroniske immunsystemproblemer. Desværre kan folk dø af Covid-19.

Risikoen for Covid-19 varierer på tværs af forskellige kræftformer. Patienter, der er mest udsatte, omfatter dem med et svækket immunsystem (f.eks. efter nylig kræftbehandling), ældre personer, visse kræftformer, der påvirker immunsystemet, og personer med underliggende sygdomstilstande, såsom diabetes, hjertesygdomme og vejrtrækningsproblemer.

Desværre svækker lungekræft lungerne, og det betyder, at mennesker med lungekræft har en øget risiko for at blive alvorligt syge, hvis de udvikler Covid-19. Mange lungekræftpatienter har underliggende vejrtrækningsproblemer, så dette øger også risikoen for at blive meget syg. Patienter med lungekræft, der gennemgår eller for nylig har afsluttet strålebehandling, betragtes som i højrisikogruppen og bør drøfte dette med deres medicinske team.

Hvordan kan jeg reducere min risiko for infektion?

I øjeblikket har lande overalt i verden forskellige niveauer af rådgivning til deres befolkninger, men der er nogle vigtige skridt, som vi alle kan tage for at reducere vores risiko for at få Covid-19. Da dråber er den vigtigste infektionsvej, er isolering fra andre, der måske har sygdommen, den mest effektive metode til

at forhindre, at du udvikler en infektion. Andre måder at holde sig sikker på er:

- **Brug ansigtstildækning**
Følg altid de seneste officielle råd om ansigtstildækning.
- **Begræns kontakt med andre mennesker**
Og når du er sammen med andre, skal du holde 6fod/2m afstand fra andre mennesker.
- **Vask dine hænder regelmæssigt, eller brug hånddesinfektionsmiddel.**
- **Rør ikke dit ansigt, din mund eller dine øjne med urene hænder.**
- **Fang hoste i albuen/en papirserviet**
Smid servietten i skraldespanden, og vask dine hænder med det samme.
- **Rengør og desinficér regelmæssigt genstande og overflader, der ofte berøres.**
- **Del ikke genstande, der rører ved din mund – for eksempel flasker, kopper.**
- **Giv ikke hånd.**
- **Sørg for, at alle, der er i kontakt med dig og deres venner og familie, også følger rådene om social afstand, ansigtstildækning og hygiejne.** De kan sætte dig i fare, hvis de ikke gør det.
- **Følg straks de nationale råd om rapportering af symptomer.**



Sådan holder du dine hænder rene

Vand og sæbe

Gør dine hænder **våde** med rent rindende vand (varmt eller koldt) og påfør sæbe.

Skum op på hænderne ved at gnide dem sammen med sæben.

Skrub alle overflader på dine hænder, herunder håndfladerne, håndryggene, fingrene, mellem fingrene og under neglene. Bliv ved at skrubbe i 20 sekunder.

Skyl dine hænder under rent, rindende vand.

Tør dine hænder med et rent håndklæde, eller lufttør dem.

Alkoholbaseret hånddesinfektionsmiddel

Hvis der ikke er sæbe og vand til rådighed, kan du bruge et alkoholbaseret hånddesinfektionsmiddel, der indeholder mindst 60 % alkohol, og vaske med sæbe og vand så hurtigt som muligt.

Brug **IKKE** hånddesinfektionsmiddel, hvis dine hænder er synligt snavsede.

Påfør. Kom tilstrækkeligt produkt på hænderne til at dække alle overflader.

Gnid hænderne sammen, indtil de føles tørre. Dette burde tage omkring 20 sekunder.

Bemærk: Skyl eller tør ikke hånddesinfektionsmidlet af, før det er tørret. Så virker det muligvis ikke lige så godt mod bakterier.

Overvåg børn for at forhindre dem i at sluge alkohol.

Hvis du har eller har haft lungekræft, bør du muligvis tage ekstra foranstaltninger for at reducere dine risici for at få Covid-19. De er blandt andet:

- Undgå helt kontakt med nogen, der har symptomer på Covid-19 eller har været i nærheden af nogen med Covid-19.
- Bliv hjemme så meget som muligt, begræns socialt samvær til små grupper udendørs, og hold altid social afstand, når du er i kontakt med andre.
- Undgå at bruge offentlig transport, hvor det er muligt.
- Hold regelmæssig kontakt med andre ved hjælp af fjernteknologi som telefon, internet og sociale medier i stedet for at mødes personligt.
- Brug telefon- eller onlinetjenester til at kontakte dit medicinske team eller andre vigtige tjenester.
- Få nogen til at genopfylde din receptpligtige medicin og andre receptfrie lægemidler og forsyninger.
- Hold dig fysisk aktiv, og forsøg at få regelmæssig frisk luft.
- Spis en balanceret kost, organiser, at din mad kan leveres til dit hjem, hvis det er muligt.
- Lav en fælles plan med familie, venner og naboer omkring den støtte, du har brug for nu, eller hvis du bliver utilpas.

Covid-19 og lungekræft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Hvad skal jeg gøre, hvis jeg har symptomer?

Symptomer omfatter feber (høj temperatur over 38°C / 100,4°F), hoste, åndenød eller tab eller forandring af din lugtesans eller smag.

Isolér dig, og ring til dit medicinske team for at få rådgivning:

- Hvis du er i behandling eller har afsluttet behandlinger i løbet af de sidste 6 måneder, skal du straks ringe til din onkologiske enhed. Enhver infektion kan være alvorlig, hvis dit immunforsvar er udsat. Dit hospitalsteam kan vurdere, om dine symptomer kan være relateret til din kræft eller til Covid-19.
- Hvis du venter på, at behandlingen starter, eller hvis du er kommet dig efter kræft, skal du ringe til din læge eller hospitalsteamet for at få rådgivning.

Tag ikke til et hospital, en behandlingsklinik eller et lægekantor uden først at tale med en sundhedsperson.

Er det muligt for mig at få min behandling?

Du bør fortsætte med din behandling og fortsætte med at tage medicin, medmindre din læge beder dig om at stoppe. Hospitaler arbejder for at sikre kræftpatienter og give dem den bedst mulige pleje.

Risikoen fra Covid-19 kan betyde at man har en telefon- eller videokonsultation i stedet for at mødes ansigt til ansigt, ikke får visse typer behandling eller udsætter behandlingen i et stykke tid. Dit medicinske team på hospitalet vil fortælle dig om ændringer i din behandlingsplan eller ændringer i hospitalsprocedurer.

Dit medicinske team kan råde dig til at isolere i to uger før behandling for at reducere risikoen for at være udsat for Covid-19-smitte. Spørg dem, hvis du har brug for at isolere dig selv før, under eller efter behandlingen, og hvor længe.

Hvad hvis min behandling er forsinket?

Covid-19 lægger ekstra pres på vores sundhedstjenester, og i nogle lande betyder det, at aftaler og behandlinger bliver forsinket. Du føler dig muligvis meget ængstelig, hvis din behandling ændres eller forsinkes. Prøv at tale med dit medicinske team om, hvorfor dette sker, og hvad det betyder for dig.

Nogle kræftbehandlinger kan påvirke dit immunforsvar, hvilket gør dig mere udsat for at blive syg af Covid-19. Dette har ført til, at der er foretaget nogle ændringer i hospitalsudnævnelser og behandlingsplaner for at reducere risikoen for, at patienter får en infektion.

Læger overalt afvejer alvoren og den potentielle fordel ved behandlinger med risikoen for, at de fortsætter, og hvordan man bedst styrer risikoen for eksponering for Covid-19 under hospitalsbesøg. Som et resultat vil du sandsynligvis have nogle telefonaftaler med dit medicinske team i stedet for at møde dem på hospitalet.

Det er godt at forberede sig på en telefonmøde, da det kan være svært at huske alt, hvad man vil sige. At forberede en liste med spørgsmål og tage notater kan være nyttigt, da det kan være svært at huske alt, hvad de siger, især i telefonen. Hvis der er noget, du ikke forstår, så bed dem om at forklare det igen. Dette er din tid, så vær ikke bange for at spørge om hvad som helst, du har brug for.

Covid-19 og lungekræft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Eksempler på spørgsmål, du måske vil stille dit medicinske team:

- Vil min kræftbehandling påvirke min risiko for at blive syg af Covid-19?
- Hvad skal jeg gøre, hvis jeg eller nogen, jeg bor sammen med, får Covid-19?
- Fortsætter min behandling, hvis jeg har Covid-19?
- Min behandling er forsinket – hvornår kan jeg forvente at få behandlingen?
- Vil en forsinkelse i min behandling påvirke, hvor godt den fungerer?
- Min behandling er ændret. Kan du forklare hvorfor?

Jeg har før haft lungekræft – er jeg mere udsat for Covid-19?

De fleste menneskers immunforsvar er fuldt genoprettet et par måneder efter, at deres behandling er afsluttet. Hvis dit immunsystem har kommet sig, er din risiko ikke signifikant højere end andre mennesker i samme alder og med samme generelle helbred som dig.

Du bør stadig følge rådene om, hvordan du beskytter dig mod infektion.

Alles risikoniveau er forskelligt – det afhænger af din kræftform, din behandling, din alder og dit generelle helbred. Hvis du er bekymret, er det bedste at spørge din kræftlæge eller onkologiske sygeplejersker, der kender din sygehistorie.

Støt hinanden

At håndtere en kræftdiagnose er vanskeligt nok uden den ekstra bekymring omkring Covid-19. Det kan være meget vanskeligt, hvis du rådes til at blive hjemme og reducere direkte kontakt med andre mennesker.

Isolering kan være utrolig vanskeligt, især for folk, der gennemgår kræftbehandling, når familie og venners kærlighed og støtte er så vigtig. Når vi prøver at håndtere det hele, så godt vi kan, skal vi huske, at disse foranstaltninger er der for at beskytte de mest sårbare af vores venner og familie, og at de ikke vil være her for evigt.

Det er vigtigt at passe på dit fysiske og mentale velbefindende. Vi ved, at dette ikke er let at gøre, når du skal blive derhjemme.

Ting, du kan gøre for at hjælpe dig selv:

- Hold kontakten med dine nærmeste via telefon- eller videochats – nogle gange kan det at se nogens ansigt hjælpe dig med at føle dig mindre alene.
- Sørg for, at du holder telefoner/enheder opladede og har kredit på din telefon, så du kan holde dig forbundet.
- Kom ind i en rutine derhjemme.
- Prøv at spise sundt og holde dig aktiv.
- Det er forståeligt, at du måske føler dig mere ængstelig end normalt. Almindelige årsager til bekymring kan omfatte bekymringer omkring kræftbehandlingsændringer og -forsinkelser eller bekymringer omkring Covid-19, og hvordan det kan påvirke dig. Tal med dine kære eller dit medicinske team om, hvordan du har det.
- Du savner måske den beroligelse du får ved at tage ind på hospitalet eller klinikken for at se dine læger eller sygeplejersker. Tal med dit medicinske team i forbindelse med dine aftaler, og spørg, hvilken støtte der er tilgængelig.

Resumé

- Lungekræft svækker dine lunger, så det betyder desværre, at du har større risiko for at blive alvorligt utilpas, hvis du udvikler Covid-19.
- Det er vigtigt, at du følger de nationale råd om, hvordan du beskytter dig selv.
- Tal med dit medicinske team om din individuelle risiko, og tøv ikke med at kontakte dem, hvis du udvikler symptomer.
- Hvis du er bekymret for, hvordan Covid-19 påvirker din behandlingsplan, skal du tale med dit medicinske team.
- Det er okay at være ængstelig på nuværende tidspunkt, det er en meget vanskelig tid for lungekræftpatienter. Bed dine kære om støtte, og fortæl dem, hvordan du har det.
- Spørg dine lokale lungekræftorganisationer for at undersøge, hvilken støtte der er tilgængelig for dig, eller tal med dit medicinske team.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 og lungekræft
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Denne informationsbrochure er udarbejdet af sekretariatet hos Global Lung Cancer Coalition (GLCC) og er revideret af eksperter i lungekræft. Få flere oplysninger om de støtte- og informationstjenester, som er tilgængelige i dit land, på www.lungcancercoalition.org Version 1.0 – januar 2021.