

Covid-19 og lungekreft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Hva er covid-19 og hvordan får man det?

Covid-19 er et virus som vanligvis plukkes opp når noen som puster inn små dråper spredt av en infisert person. Dette kan skje gjennom nysing eller hoste, eller når man snakker sammen på kort avstand. Infeksjonen kan også plukkes opp gjennom små dråper som lander på overflater, som deretter kan overføres fra hender til nese, munn eller øyne.

Hvorfor angår covid-19 pasienter med lungekreft?

Noen mennesker viser ingen symptomer på covid-19. Andre har milde eller mer alvorlige infeksjoner, som de kommer seg etter på et par uker. Infeksjonen kan også forårsake mer kroniske helseproblemer, inkludert lungeskader og kroniske immunsystemplager. Dessverre kan folk dø av covid-19.

Risikoen covid-19 representerer varierer på tvers av ulike kreftformer. De mest utsatte pasientene inkluderer de med svekket immunforsvar (f.eks. etter nylig kreftbehandling), de som er eldre, visse kreftformer som påvirker immunforsvaret og de med underliggende tilstander, for eksempel diabetes, hjertesykdom og pusteproblemer.

Dessverre svekker lungekreft lungene, og det betyr at personer med lungekreft opplever økt risiko for å bli alvorlig syke dersom de utvikler covid-19. Mange lungekreftpasienter har underliggende pusteproblemer, så dette øker også risikoen for å bli svært syk. Lungekreftpasienter som gjennomgår eller nylig har fullført strålebehandling anses som høyrisiko, og bør diskutere dette med legeteamet.

Hvordan kan jeg redusere risikoen for infeksjon?

For øyeblikket har land over hele verden forskjellige nivåer av råd til egen befolkning, men finnes noen viktige skritt vi alle kan ta for å redusere risikoen for covid-19. Med små dråper som den viktigste infeksjonsveien, er isolasjon fra andre som kan ha sykdommen den enkleste og mest effektive metoden for å unngå at du utvikler en infeksjon. Andre måter å være trygge på er:

- **Bruk munnbind**
Følg alltid de siste offisielle rådene om munnbind.
- **Begrens kontakten med andre mennesker**
Og når du er i selskap – hold deg på 6 fot / 2 m avstand fra andre mennesker.
- **Vask hendene regelmessig eller bruk håndsprit.**
- **Ikke berør ansiktet, munnen eller øynene dine med urene hender.**
- **Fang hosten i albuen/lommetørkle**
Kast lommetørklet i søpla og vask hendene med en gang.
- **Rengjør og desinfiser gjenstander som berøres ofte regelmessig.**
- **Ikke del gjenstander som berører munnen din** – for eksempel flasker, kopper.
- **Avstå fra håndhilsing.**
- **Forsikre deg om at alle som er i kontakt med deg, i tillegg til vedkommendes venner og familie, også følger rådene om sosial distansering, munnbind og hygiene.** De kan sette deg i fare dersom de ikke gjør dette.
- **Følg umiddelbart nasjonale råd om å rapportere symptomer.**



Slik holder du hendene dine rene

Såpe og vann

Væt hendene dine med rent, rennende vann (varmt eller kaldt) og påfør såpe.

Såpe inn hendene dine ved å gni dem mot hverandre sammen med såpen.

Skrubb alle overflatene på hendene, inkludert håndflatene, baksiden, fingrene, mellom fingrene og under neglene. Fortsett med å skrubbe i 20 sekunder.

Skyll hendene dine under rent, rennende vann.

Tørk hendene dine med et rent håndkle eller lufttørk dem.

Håndsprit

Hvis såpe og vann ikke er tilgjengelig, bruker du håndsprit som inneholder minst 60 % alkohol og vasker med såpe og vann så snart du kan.

IKKE bruk håndsprit dersom hendene er synlig skitne.

Påfør. Bruk nok produkt på hendene til å dekke samtlige overflater.

Gni hendene mot hverandre til hendene føles tørre. Dette bør ta rundt 20 sekunder.

Merk: Ikke skyll bort eller tørk av håndspriten før den er tørr, siden dette kanskje ikke vil fungere like godt mot bakterier.

Hold øye med barn for å unngå at de svelger alkohol.

Hvis du har eller har hatt lungekreft, vil du kanskje benytte deg av flere tiltak for å redusere sjansene for å få covid-19.

Disse inkluderer:

- Unngå all kontakt med personer som har symptomer på covid-19, eller som har oppholdt seg rundt noen med covid-19.
- Hold deg hjemme så mye som mulig, begrenset sosialt samvær til små grupper utendørs og overhold alltid sosial avstand når du kommer i kontakt med andre.
- Unngå å bruke kollektivtrafikk der det er mulig.
- Oppretthold regelmessig kontakt med andre ved hjelp av eksterne teknologi som telefon, Internett og sosiale medier, istedenfor for å møte dem fysisk.
- Bruk telefon eller nettbaserte tjenester for å kontakte legeteamet eller andre nødvendige tjenester.
- Få noen til å etterfylle de reseptbelagte medisinene dine samt andre reseptfrie medisiner og nødvendighetsartikler.
- Hold deg i fysisk aktivitet og prøv å være i frisk luft regelmessig.
- Oppretthold et velbalansert kosthold, og sørg for at maten din blir levert hjem om mulig.
- Lag en felles plan med familie, venner og naboer for den støtten du trenger nå, eller dersom du skulle bli uvel.

Covid-19 og lungekreft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Hva skal jeg gjøre dersom jeg har symptomer?

Symptomene inkluderer feber (høy temperatur over 38 °C / 100,4 °C), hoste, andpustenhet eller tapt/endret luktesans eller smakssans.

Isoler deg og ring legeteamet ditt for råd:

- Hvis du er under behandling eller fullførte behandling i løpet av de siste seks månedene, må du ringe onkologi-enheten din umiddelbart. Enhver infeksjon kan være alvorlig dersom immunforsvaret ditt er lavt. Sykehusteamet ditt kan vurdere hvorvidt symptomene relaterer til kreft eller til covid-19.
- Hvis du venter på at behandlingen skal starte, eller hvis du har blitt friskmeldt etter kreft, kan du ringe legen eller sykehusteamet ditt for råd.

Ikke besøk sykehus, behandlingsklinikk eller legekontor uten å snakke med helsepersonell først.

Vil jeg kunne få behandlingen min?

Du bør fortsette med behandlingen og fortsette å ta medisiner, med mindre legen din ber deg om å slutte. Sykehus jobber for å holde kreftpasienter trygge og gi dem best mulig pleie.

Risikoen covid-19 representerer kan innebære at man har en telefon- eller videokonsultasjon istedenfor å møtes ansikt til ansikt, ikke mottar visse typer behandling eller utsetter behandlingen en periode. Legeteamet ditt på sykehuset vil fortelle deg om endringer i behandlingsplanen eller endringer i sykehusets prosedyrer.

Legeteamet ditt kan råde deg til å gå i isolasjon i to uker før behandlingen, for å redusere risikoen for at du kommer i kontakt med covid-19. Spør dem om du trenger å gå i isolasjon før, under eller etter behandlingen, og i hvor lang tid.

Hva om behandlingen min er forsinket?

Covid-19 legger ekstra press på helsetjenestene våre, og i noen land betyr dette at avtaler og behandlinger har blitt forsinket. Du kan føle deg ekstra engstelig dersom behandlingen din endres eller forsinkes. Prøv å snakke med legeteamet ditt om hvorfor dette skjer og hva det betyr for deg.

Noen kreftbehandlinger kan påvirke immunforsvaret ditt, noe som gjør deg mer utsatt for å bli syk av covid-19. Dette har ført til at noen endringer har blitt gjort i forhold til sykehusavtaler og behandlingsplaner, for å redusere sjansene for at pasienter får infeksjon.

Leger overalt vurderer hastegraden og den potensielle fordelene ved behandlinger mot risikoen ved at de fortsetter, og hvordan man best håndterer risikoen for covid-19-eksponering under sykehusbesøk. Som et resultat vil du sannsynligvis ha noen telefonavtaler med legeteamet ditt istedenfor å besøke dem på sykehuset.

Det er bra å forberede seg på en telefonavtale, siden det kan være vanskelig å huske alt du vil si. Å forberede en liste med spørsmål og ta notater kan være nyttig, siden det kan være vanskelig å huske alt de sier, spesielt på telefonen. Hvis det er noe du ikke forstår, ber du dem bare om å forklare det for deg igjen. Dette er din tid, så vær ikke redd for å spørre om noe du trenger.

Covid-19 og lungekreft



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

Eksempler på spørsmål du kanskje vil stille legeteamet ditt:

- Vil kreftbehandlingen påvirke risikoen for å bli syk av covid-19?
- Hva skal jeg gjøre hvis jeg eller noen jeg bor sammen med får covid-19?
- Kommer behandlingen min til å fortsette hvis jeg har covid-19?
- Behandlingen min er forsinket – når kan jeg forvente å motta behandlingen?
- Vil en forsinkelse i behandlingen min påvirke hvor godt den kommer til å fungere?
- Behandlingen min har endret seg. Kan du forklare hvorfor?

Jeg har hatt lungekreft tidligere – er jeg mer utsatt for covid-19?

De fleste menneskers immunsystem har kommet seg fullstendig noen måneder etter at avsluttet behandling. Hvis immunforsvaret ditt har kommet seg, vil ikke risikoen være betydelig høyere enn for andre mennesker med samme alder og generelle helsetilstand som deg.

Du bør likevel følge rådene for hvordan du kan beskytte deg mot infeksjon.

Alles risiko er forskjellig – det avhenger av krefttype, behandling, alder og generell helsetilstand. Hvis du er bekymret, er det beste å spørre kreftlegen eller onkologisykepleiere som har kjennskap til din medisinske historie.

Støtte hverandre

Det å takle en kreftdiagnose er vanskelig nok uten den ekstra bekymringen covid-19 representerer. Det kan være ekstra vanskelig dersom du blir bedt om å holde deg hjemme og redusere kontakt ansikt til ansikt.

Isolasjon kan være utrolig vanskelig, spesielt for personer som gjennomgår kreftbehandling, når kjærlighet og støtte fra familie og venner er såpass viktig. Mens vi forsøker å takle det på best mulig måte, må vi huske at disse tiltakene er der for å beskytte de mest sårbare blant venner og familiemedlemmer, og at de ikke kommer til å vare for alltid.

Det er viktig at du prioriterer fysisk og mentalt velvære. Vi vet at dette ikke er lett å gjøre når du må bli hjemme.

Ting du kan gjøre for å hjelpe deg selv:

- Hold kontakt med dine nærmeste via telefon eller videochat – noen ganger kan det å se andres ansikt hjelpe deg med å føle deg mindre alene.
- Sørg for at du holder telefoner/enheter ladet og har kreditt på telefonen, slik at du kan holde kontakten.
- Kom i en god rutine hjemme.
- Prøv å spise sunt og hold deg aktiv.
- Det er helt forståelig at du føler deg mer engstelig enn til vanlig. Vanlige årsaker til bekymring kan omfatte bekymringer rundt endringer og forsinkelser i kreftbehandlingen, eller bekymringer rundt covid-19 og hvordan det kan påvirke deg. Snakk med dine nærmeste eller legeteamet ditt om hvordan du har det.
- Du kommer kanskje til å savne den trygge følelsen av å gå inn på sykehuset eller klinikken for å besøke legene eller sykepleierne dine. Snakk med legeteamet ditt i løpet av avtalene dine og spør hva slags støtte som er tilgjengelig.

Sammendrag

- Lungekreft svekker lungene, så det betyr dessverre at du har større risiko for å bli alvorlig syk dersom du utvikler covid-19.
- Det er livsviktig at du følger nasjonale råd om hvordan du kan beskytte deg.
- Snakk med legeteamet ditt om din individuelle risiko, og ikke nøl med å kontakte dem dersom du utvikler symptomer.
- Hvis du er bekymret for hvordan covid-19 påvirker behandlingsplanen din, kan du snakke med legeteamet ditt.
- Det er helt greit å føle seg engstelig på dette tidspunktet. Det er en veldig vanskelig tid for pasienter med lungekreft. Be dine kjære om støtte og la dem vite hvordan du har det.
- Ta kontakt med lokale lungekreftorganisasjoner for å se hva slags støtte som er tilgjengelig for deg, eller snakk med legeteamet ditt.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

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

Dette informasjonsvedlegget er produsert av Global Lung Cancer Coalition (GLCC) sitt sekretariat, og gjennomgått av eksperter på lungekreft. Hvis du vil ha mer informasjon om støtte- og informasjonstjenestene som er tilgjengelige i ditt land, kan du gå til www.lungcancercoalition.org Versjon 1.0 – januar 2021.