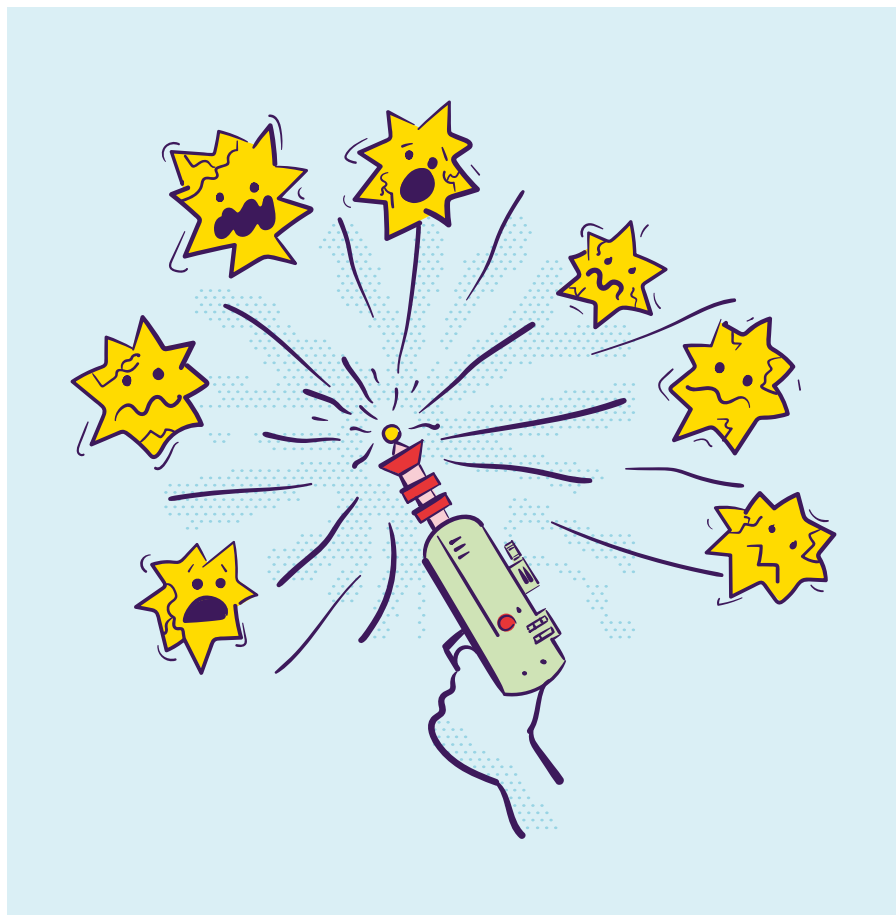


# Til deg som skal ha strålebehandling

Og til dine foreldre





# Til deg som skal ha strålebehandling

Denne brosjyren er for deg som skal ha strålebehandling. Vi tror at det er lettere for deg å gå gjennom behandlingen når du er godt forberedt. Hvis du leser informasjonen sammen med en voksen, kan dere snakke om det som er vanskelig å forstå.

Strålebehandlingen skal være et samarbeid mellom personalet, deg og dine foreldre. Det er viktig at dere er godt informert om behandlingen, derfor oppmunttrer vi dere til å spørre personalet om alt dere lurer på.

→ Les videre for å finne ut  
mer om strålebehandling.



## Hva er strålebehandling?

Lyset fra solen er én type stråling. Røntgenstråling ligner sollyset, men trenger gjennom huden og inn i kroppen.

Ved strålebehandling brukes en spesiell type ekstra sterke stråler – mye sterkere enn dem vi bruker ved vanlige røntgenbilder. Kroppen vår er bygget opp av celler. Strålene kan ødelegge syke celler som vokser unormalt i kroppen vår. Kreftceller vokser unormalt, derfor blir strålebehandling brukt mot krefteceller og kreftsvulster.

Dessverre kan de normale cellene også skades av strålebehandlingen, men mellom behandlingene skal de friske cellene ha anledning til å komme seg igjen.

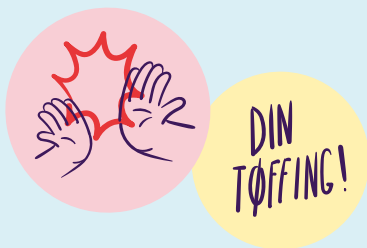
De fleste får strålebehandling hver dag fra mandag til fredag. Enkelte får behandling to ganger per dag. Av og til gis det behandling i helgene, men de fleste har pause da.

Du vil få nøyaktig beskjed om når du skal ha behandling. Det er lurt å ha en behandlingstabell og krysse av for hver behandling du er ferdig med.

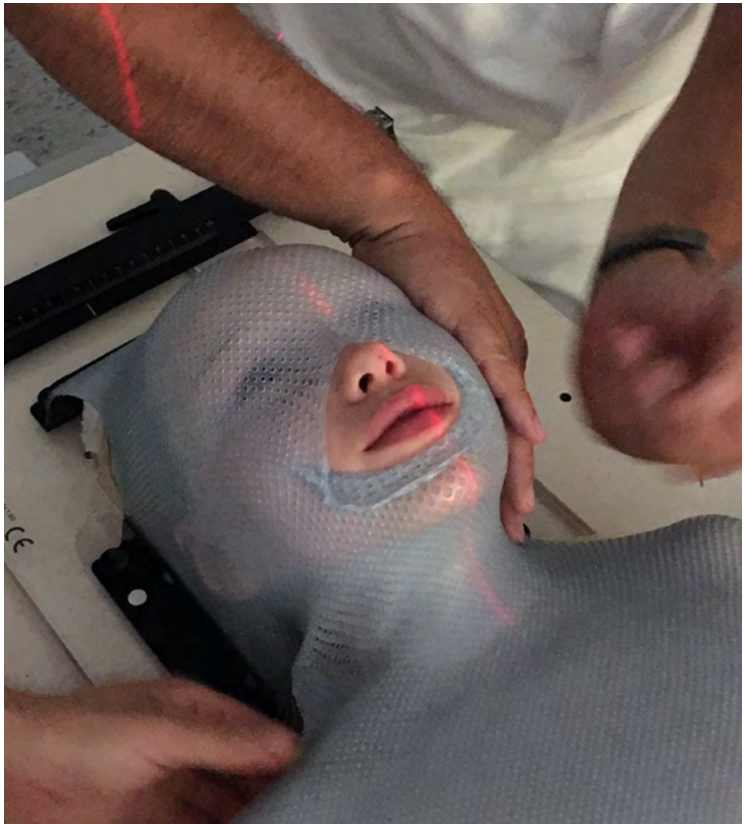
→ Se side 15 i brosjyren for din stråletabell.

## Forberedelse til strålebehandling

- Hvis du skal ha behandling på hode, hals eller overkropp, blir det ofte laget en plastmaske eller form du skal ligge i. Masken skal hjelpe deg å ligge helt stille mens behandlingen foregår. Den kan føles litt varm til å begynne med.
- Masken blir laget på en simulator. Etterpå vil den oppbevares på stråleapparatet der du skal ha behandlingen.
- Når du er ferdig med alle behandlingene kan du be om å få med deg masken hjem!
- Hvis det blir lenge å vente kan du høre på musikk, tegne eller lese. Det finnes også noen spill og leker du kan låne. Du kan gjerne ta med din egen musikk, iPad eller noe annet du liker å holde på med.



Når du er ferdig med alle behandlingene kan du få med deg masken din hjem.



## Hvordan vil behandlingen foregå?





Du skal bare ligge noen få minutter i strålemaskinen. Det er viktig å ligge helt stille, og de som jobber der og dine foreldre kan se på deg hele tiden.

Først kommer du inn i et stort rom med tykke vegger. Der står det en stor strålemaskin. Du får så hjelp til å komme opp på benken, og hjelp til å ligge riktig på behandlingsbordet. Så blir maskinen dreid slik at strålene skal treffe akkurat riktig.

Dette gjør personalet ved hjelp av noen røde eller grønne lysstråler og en fjernsynsskjerm hvor de kan lese opplysninger fra CT-simulatoren.

Innstillingen tar litt tid fordi den må være helt nøyaktig. Lyset i rommet dempes.

Når apparatet er ferdig innstilt, går de andre ut i et lite rom like ved siden av der du ligger, hvor de kan se deg på en TV-skjerm.

Det er viktig å ligge helt musestille så strålene treffer akkurat der de skal. Dette tar heldigvis bare noen få minutter. Små barn kan øve seg på denne situasjonen

hjemme. De aller minste barna, som ikke klarer å ligge stille, kan få narkose under behandlingen.

Behandlingen gjør ikke vondt i det hele tatt. Du kan høre summelyd og klikkelyder fra maskinen.

Personalet og foreldrene dine ser deg på en TV-skjerm hele tiden mens du ligger der og får behandling. Du kan snakke med de som er i det andre rommet igjennom en mikrofon hvis du må si ifra om noe. Hvis du vil, kan du få en ringeklokke for å gi signal til dem.

Behandlingspersonalet kan stoppe maskinen når som helst og komme inn til deg. Kanskje har du lyst til å ta med deg en dukke eller et kosedyr du er glad i?



**For å få tiden til å gå, kan det også være fint å høre på musikk eller å telle.**

# Om bivirkninger



Strålene påvirker også de friske cellene i kroppen, så du kan få bivirkninger etter behandlingen. Bivirkninger avhenger av hvor på kroppen du får behandling, og hvor mye stråler som må gis.

Mange vil føle seg trette etter behandling. Hvil deg så mye du trenger. Det er lurt å være litt ute hver dag, for frisk luft har du godt av. Du trenger mye drikke mens du får strålebehandling og dagene etterpå. Mange syke celler skal ut av kroppen og du må ha mye væske å skylle dem ut med.

### Tørr og sår munn og hals

Får du stråling mot munn og eller hals, kan du lett bli tørr og sår der. For å få mer spytt er det fint å tygge tyggegummi eller suge på sukkerfrie pastiller.

Bakterier trives ekstra godt når munnen og halsen er sår. Det er derfor ekstra viktig at du pusser tennene med en myk tannbørste, etter hvert måltid. Det er også lurt å skylle munnen med Fysiologisk saltvann (0,9 prosent).

### Sår hud

Strålingen har størst virkning inne i kroppen, likevel kan huden på behandlingsområdet bli rød og litt sår, nesten som «solbrent». Det hjelper å smøre med vanlig fuktighetskrem. Når du skal vaske deg kan du dusje med en mild såpe. Tørk deg veldig forsiktig når du er ferdig.

### Infeksjoner

Vi må holde øye med blodlegemene dine. De hvite blodlegemene forsvarer kroppen mot infeksjoner. Vanligvis har vi mellom 3 og 10 tusen millioner i hver liter blod! Strålebehandlingen kan ødelegge en del av dem og dette kan legene se når de undersøker blodet ditt.

## Magetrøbbel

Hvis du får strålebehandling mot magen, kan du få diaré og kanskje også kvalme og oppkast. Diaré kan fortsette en stund etter at behandlingen er over.

Du kan også bli kvalm etter å ha fått strålebehandling mot hodet. Du kan få medisiner mot diaré og kvalme. Spis lite, men ofte, og prøv å drikke mye.

I denne brosjyren står noen kostråd for de som er plaget med kvalme og diaré. De er skrevet til foreldrene dine fordi det ofte er de som handler inn og lager maten.

## Håravfall

Etter strålebehandling mot hodet, kan du miste håret i en periode. Det skjer vanligvis cirka 2 uker etter at behandlingen starter.

Hvis du vil, kan du få parykk/hodeplagg. Det er lurt å gå til en parykkmaker før du mister håret slik at han eller hun kan se hvordan håret ditt er, for å finne en parykk som ligner ditt eget hår.

Omtrent et halvt år etter siste behandling, vil vanligvis håret ditt vokse ut igjen. Det kan bli litt tynnere der strålefeltet har vært.

Det kan være fint om skolen eller barnehagen vet om at du får strålebehandling. Lege, sykepleier eller stråleterapeut hjelper gjerne til med å informere.



### TIPS

Gå til en parykkmaker før du mister håret slik at de kan se hvordan håret ditt er og finne en parykk som ligner ditt eget hår.

## Strålebehandling mot hodet

Får du strålebehandling mot hodet, bør du bruke et hodeplagg når du er ute i solen. Det er best å kle seg i lett bomullstøy og tøy som ikke klør eller strammer. Behandlingsfeltet skal helst ikke ha direkte sol på seg før ett år etter behandlingen. Dette er fordi behandlingsfeltet kan bli mørkere (pigmentert) og mer solbrent enn resten av kroppen.

Når du er ute i solen om sommeren, bør du uansett smøre behandlingsfeltet med solkrem som har høy solfaktor, og særlig der du fikk stråling

## Etturvirkninger

Strålebehandlingen virker i kroppen i mange uker etter avsluttet strålebehandling. Omtrent 4–6 uker etter at den er over, kan noen barn få forbigående tretthet, kvalme, brekninger og feber. Dette pleier å gå over av seg selv.

Etter avsluttet strålebehandling skal du smøre og pleie huden i behandlingsfeltet. Bruk vanlig fuktighetskrem uten parfyme og lette luftige klær som ikke irriterer huden. Strekene på huden forsvinner etter hvert. Du bør ikke skrubbe dem bort, for da blir du lett sår.

Seneffekter av strålebehandling kan forekomme. Barnekreftforeningen har en brosjyre som heter «Seneffekter etter behandling av kreft», og det kan være lurt å lese denne. Har du spørsmål om behandlingen og mulige ettervirkninger av behandlingen, så anbefaler vi at du skriver de ned, ellers er det ofte lett å glemme. Vis spørsmålene til de som behandler deg, så vil de svare så godt de kan.

### TIPS

Du kan også tegne eller skrive det du har lyst til – gjerne noe du har opplevd i forbindelse med strålebehandlingen. Det er fint å ha i ettertid.

→ Se også vår seneffektbrochure for mer informasjon etter behandling.

## Kostråd

Kvalme og diaré er vanlige bivirkninger av strålebehandling. Barna som får strålebehandling har dårlig matlyst i perioder på grunn av behandlingen. De føler seg kvalme og er vare for lukter og smaker. Det er viktig at maten barna spiser har en høy næringsverdi. Dette kan være grøt, pannekake, is krem, yoghurt og pasta eventuelt tilsatt fløte og ernæringspulver.

Kullsyreholdige og syrlige drikker som farris, eplejuice og cola kan være godt ved kvalme, med mindre man har sår i munn. Da må dette unngås. For noen er det godt å starte dagen med en kjeks eller knekkebrød og litt vann før de står opp av sengen. Så kan de spise frokost litt senere. Noen synes også at raspet eple og råkost er godt ved kvalme. Unngå sterk og fet mat.

Mat med «nøytral» smak som for eksempel ris, pasta og poteter, eller kald mat, pleier å smake godt. Det kan være lurt å unngå favorittmat i denne perioden fordi denne maten senere kan forbindes med kvalme. Det kan hjelpe å pusse tennene før spising. Noen har også god nytte av kvalmestillende medisiner.

Strålebehandling mot hod og hals, medfører ofte sår i munn. Da er det lurt å unngå hard mat og mat som smaker surt. Server myk og mild mat med nøytral smak. Å suge på en isbit eller en saftis kan hjelpe, og det kan være lettere å drikke med sugerør.

De fleste barn har dårlig appetitt ved kvalme og diaré. Kalorier er viktig, så la barnet prøve seg frem på hva som smaker. Noen barn har det bedre hvis de får melk i form av surmelk og yoghurt. Som ekstra tilskudd kan du bruke et næringskonsentrat til barnet.

Det finnes en rekke produkter på markedet, spør på apoteket. Hvis barnet går ned i vekt og har store problemer med å få i seg nok væske, kan det bli aktuelt med sondeernæring eller næring intravenøst.

Små og regelmessige måltider med 2–3 timers mellomrom er også å foretrekke når et barn har diaré. Husk også at barnet trenger mye væske under en periode med diaré.

→ Se vår ernæringsbrosjyre for flere gode råd.



## Min stråletabell

Her kan du sette et kryss eller et klistremerke for de dagene du har hatt stråling.

[illegible]



## Om Barnekreftforeningen

Barnekreftforeningen er en frivillig og landsdekkende organisasjon.

Vi har vårt kontor i Oslo og fylkesforeninger som drives av familier som har eller har hatt barn med kreft. Fylkesforeningene arbeider frivillig for familiene. Vårt mål er at ingen barn skal dø av kreft.

Barnekreftforeningen er til for å hjelpe barn og ungdom med kreft og deres familier. Vi er til stede for hele familien, det vil si at både det syke barnet, søsken og foreldre inkluderes. Noen av de syke barna er blitt friske, noen lever med seneffekter, noen er under behandling, mens andre har vi dessverre mistet.

På sykehusene arrangerer våre likepersoner foreldrekvelder med tilbud om samtaler for nye familier. Når barnet ditt får en så alvorlig diagnose som kreft, kan det være godt å ha noen å prate med som har opplevd det samme som deg. Vi sørger også for positive opplevelser for de barna som må være innlagt på sykehuset over lange perioder.

Barnekreftforeningen ønsker å være den største pådriveren i Norge til å sette fokus på barnekreft i media og samfunnet.

Vi bidrar samtidig til forskning og utdanning for å bekjempe barnekreft.





## Bli medlem

→ Meld deg inn på  
[barnekreftforeningen.no](https://barnekreftforeningen.no)

### Hva betyr et medlemskap i Barnekreftforeningen?

Som medlem har du en unik mulighet til å påvirke forholdene for barn og unge med kreft og deres familier.

Et medlemskap i Barnekreftforeningen betyr tilgang til et fellesskap med familier som er i, eller har vært i samme situasjon. Foreningen gir informasjon, råd og støtte i alle fasene med et barn som har, eller har hatt kreft.

#### TIPS

Ta kontakt med din fylkesforening eller med ansatte i Barnekreftforeningen, og fortell oss hva som er viktig for deg.

# Kontakt

Har du spørsmål om medlemskap eller om Barnekreftforeningen, ta kontakt med oss.

**E-post**

[kontakt@barnekreftforeningen.no](mailto:kontakt@barnekreftforeningen.no)

**Telefon**

919 02 099

**Besøksadresse**

Tollbugata 35  
0157 Oslo

**Postadresse**

Postboks 78, Sentrum  
0101 Oslo

**Meld deg inn på**

[barnekreftforeningen.no](http://barnekreftforeningen.no)

© Barnekreftforeningen 2023

Org.nr. 985 550 999

**Revidert innhold**

Steinunn E. Egeland  
*Kreftsykepleier,  
Barneklubben Rikshospitalet,  
Oslo Universitetssykehus (OUS)*

Bernward Zeller  
*Overlege, Barneklubben  
Rikshospitalet, OUS*

Hilde Frøland Hauge  
*Kreftsykepleier, Barneklubben  
Rikshospitalet, OUS*

Ragnhild Hals  
*Sykepleier / rådgiver,  
Barneklubben Rikshospitalet, OUS*

Mathilde Haraldsen Normann  
*Fagutviklingsstråleterapeut,  
Seksjon for strålebehandling, OUS*

Benedicte Krydsby  
*Sykepleier, Strålepolikliniken  
Radiumhospitalet, OUS*

Elin Busterud  
*Kreftsykepleier, Strålepolikliniken  
Radiumhospitalet, OUS*

**Layout** Neuschnee AS / Maren Tanke

**Foto** Mathilde Haraldsen Normann /  
OUS, Per Marius Didriksen, Pasient-  
fotograf / Radiumhospitalet / OUS,  
Unsplash

**Trykk** Konsis Grafisk AS

Desember 2023

# Våre fylkesforeninger

## Agder

agder@barnekreftforeningen.no

## Buskerud

buskerud@barnekreftforeningen.no

## Innlandet

innlandet@barnekreftforeningen.no

## Møre og Romsdal

more.romsdal@barnekreftforeningen.no

## Nordland

nordland@barnekreftforeningen.no

## Oslo og Akershus

oslo.akershus@barnekreftforeningen.no

## Rogaland

rogaland@barnekreftforeningen.no

## Telemark

telemark@barnekreftforeningen.no

## Troms og Finnmark

troms.finnmark@barnekreftforeningen.no

## Trøndelag

trondelag@barnekreftforeningen.no

## Vestfold

vestfold@barnekreftforeningen.no

## Vestland

vestland@barnekreftforeningen.no

## Østfold

ostfold@barnekreftforeningen.no



Gi en gave

Gavekonto

7058 09 33333

vopps

02099

[barnekreftforeningen.no](https://barnekreftforeningen.no)