

Riskbedömning för sekundärt lymfödem – arm

Vid operation av bröstcancer finns en stor risk för att få en svullen arm – armlymfödem. Fyll i dina poäng i tabellen nedanför. Vid **LÅG RISK** gå in på Svenska Ödemförbundets hemsida www.lymfan.se där du kan hitta egenbehandlingsprogram för att öka lymfflödet från din arm. Vid **MODERAT** eller **HÖG RISK** kontakta även en lymfterapeut.

SITUATION/HÄNDELSE SOM UTGÖR RISK	Poäng	Mina poäng
Hela bröstet borttaget (Mastektomi)	2	
Del av bröstet borttaget	1	
Mer än 10 lymfnoder (lymfkörtlar) borttagna från armhålan	3	
Mer än 2 men färre än 10 lymfnoder borttagna från armhålan	2	
1-2 lymfnoder borttagna från armhålan	1	
Strålbehandling mot armhålan	3	
Strålbehandling mot bröstkorgen	2	
Dränage eller tömning av vätska från sårområdet mer än 1 vecka efter operationen	2	
Infektioner i såret	2	
Mer än 2 infektioner i armen varje år (Rosfeber)	3	
En infektion i armen varje år (Rosfeber)	2	
Tyngdkänsla, spänningskänsla eller obehag i armen då och då	2	
Armen känns av/känns annorlunda/mot dagens slut	1	
Ofta skador på armen småsår eller infekterade nagelband mm	2	
Torr hud	2	
ANDRA PROBLEM SOM ÖKAR RISKEN		
Reser ofta långt med flyg	1	
Tidigare skador på armen/skulderpartiet (armbrott, frusen skuldra etc)	1	
Operationen gjord på den dominanta handens sida	2	
Hög stressnivå i vardagslivet	2	
Obehandlat högt blodtryck	2	
Obehandlade sköldkörtelproblem	1	
"Riskarmen" används statiskt eller repetitivt Ex datorarbete	1	
Bär ofta tunga kassar eller lyfter tungt i vardagen	1	
Rökning/passiv rökning	1	
Liten övervikt (BMI 25-30)	2	
Stor övervikt (BMI över 30)	3	
Lätt att svullna i kroppen redan innan operationen	1	
TOTALA POÄNG		
0-10 = LÅG RISK 11-20 = MODERAT RISK MER ÄN 20 = HÖG RISK		