



Att få ett cancerbesked

Stöd och råd till dig som har cancer
eller till dig som är närstående.

1177
VÅRDGUIDEN

 Region Halland

Den här broschyren är till dig som har fått ett cancerbesked och till dig som är närstående. Broschyren är tänkt att ge en första information efter beskedet.

Materialet är framtaget av 1177 Vårdguiden som är landstingens och regionernas gemensamma tjänst om hälsa och sjukvård riktad till allmänheten.

Innehåll

Att få ett cancerbesked	3
Hur kan jag reagera vid ett cancerbesked?	3
Varför just jag?	4
Acceptera situationen.....	4
Vem kan jag prata med?	5
Hur tar jag reda på mer om sjukdomen?	6
Vilka frågor kan jag ställa till läkaren efter ett cancerbesked?	7
Berättar läkaren allt för mig, även om det är dåliga nyheter?	8
Hur kan jag hantera perioden av väntan före behandlingen?	8
Vad innebär en ny medicinsk bedömning?	8
Hur kan jag berätta för andra om sjukdomen?	9
Vad kan jag göra själv?	10
Närstående till någon som får cancer	10
Var kan jag som närstående hitta stöd?	11
Hur kan jag som närstående få vardagen att fungera?	12
Var kan jag hitta mer information?	16

Texterna *Om att få cancer* och *Till dig som närstående* är granskade av Sanna Wärn, Cancerfonden.

Att få ett cancerbesked

VARJE DAG FÅR 160 människor i Sverige ett cancerbesked. Oavsett hur det kommer att gå innebär beskedet och den kommande behandlingen att tillvaron förändras, både för den som är sjuk och för många runt omkring. Den här texten handlar om hur du kan hantera de reaktioner och frågor som kan uppstå efter ett sjukdomsbesked.

Cancer är ett laddat ord för många, och trots att sjukdomen är så vanlig tror

de flesta människor att det inte kan hända dem själva. En vanlig tanke är: Det drabbar andra, men inte mig.

För en del innebär ordet cancer samma sak som döden, trots att många som får cancer blir av med sjukdomen. Även om inte alla som får cancer blir helt friska finns goda möjligheter att leva med sjukdomen under en lång tid. Nya behandlingsmetoder utvecklas hela tiden.

Hur kan jag reagera vid ett cancerbesked?

EN DEL MÄNNISKOR som får ett cancerbesked har kanske känt på sig att något är fel och har oroat sig en tid. Andra kan vara helt oförberedda på att de har cancer. Sjukdomen kanske upptäcktes vid en vanlig hälsoundersökning eller när de sökte för ett symtom som de inte uppfattat som allvarligt.

Att få ett cancerbesked kan göra att du hamnar i kris. Det är en vanlig reaktion när man kommer i en helt ny livssituation. Reaktioner och känslor i samband med en kris följer oftast ett likartat mönster, men det kan variera beroende på person och situation. I början är man ofta i chock. Du kan tycka att situationen känns överklig, ha svårt att ta till dig och minnas vad som sägs om sjukdomen och behandlingen, bli förvånad, överväldigad, förvirrad eller omtöcknad.

Så här berättar en person om sina reaktioner på läkarens sjukdomsbesked:

”Det var någon mitt emot mig som pratade men jag hörde ingenting, det tjöt i mina öron. Marken försvann under mig och jag föll djupt ner i ett hål utan botten. Allt snurrade runt”.

En annan person beskriver hur hen helt samlad gått ut genom läkarens dörr med ett leende på läpparna, tagit sig till sjukhusets huvudentré och kräkts i en papperskorg.

Chocktillstånd går över, även om det kan ta olika lång tid för olika personer. Efter ett tag börjar man reagera på och fundera på det som har hänt. Det kan dyka upp frågor om sjukdomen: Vad innebär det här för mig? Kommer jag att överleva? Vilken behandling ska jag få? Kommer det att göra ont? Vad ska jag säga till familjen och vännerna?

Många har ett stort behov av att tala om sjukdomen, och att få bearbeta det som händer. Andra vill hellre vara i fred. Det finns inget sätt som är rätt eller fel. Det är vanligt att man pendlar mellan känslor som ilska, nedstämdhet, överklighet och förnekelse.

” Jag frågade hur lång tid jag hade kvar att leva. Svaret skrämde mig. Min läkare sa att i värsta läget så någonstans mellan tre och nio månader!”

Varför just jag?

DET ÄR VANLIGT att börja ställa frågor om varför man har fått cancer. De flesta frågor får aldrig något svar. Ingen kan svara på varför en nybliven förälder får bröstcancer, eller varför en person som just gått i efterlängtat pension får besked om prostatacancer.

Det är lätt att få skuld känslor och börja anklaga sig själv när man försöker hitta ett svar på frågan om varför man har fått cancer: Har jag ätit fel saker, solat för mycket eller har jag väntat för länge med att gå till doktorn med symptom som visade sig bero på cancer? Om

du börjar anklaga dig själv är det bra att komma ihåg att cancer är en sjukdom som det sällan finns en direkt orsak till. En person kan få cancer medan en annan inte får det – trots att båda levt likartade liv. Du kanske har ansträngt dig och levt ett sunt liv för att undvika sjukdomar, och så har du ändå fått cancer.

Det kan vara svårt att sluta grubbla över varför man blev sjuk. Men även när det finns en tydligare koppling mellan livsstil och cancer är det inte särskilt meningsfullt att anklaga sig själv för något som inte går att ändra i efterhand.

Acceptera situationen

ATT FÅ HÖRA att du borde acceptera sjukdomen kan vara provocerande. Hur ska du kunna acceptera något så viktigt som du inte har velat ha?

Begreppet acceptans innebär inte att du godkänner, gillar, ger upp, håller

med, tycker något är rätt, rättvist eller bra. Att acceptera innebär bara att du konstaterar att just nu är verkligheten så här, oavsett vad du vill, önskar eller tycker.

” Jag tror min cancer orsakades av rökning och visst kändes det orättvist när jag slutat så många år tidigare. Men, ja... jag hade cancer och det var ingenting att gräma sig över. Bara att inse fakta.”

” Helgen efter beskedet var den värsta i mitt liv, även för min fru. Jag trodde inte att jag skulle sitta här idag, inte att jag skulle leva flera år till.”

Vem kan jag prata med?

PRATA MED NÅGON om du känner att du har fastnat i grubblande och mår dåligt av det. Om du har närstående som du brukar prata med, kan det fungera att dela tankarna med dem.

En del människor kan vara rädda och oroliga för sjukdomar och därför ha svårt att orka lyssna, fastän du är en kär vän för dem. Då kan det hända att de drar sig undan. Prata med en läkare, eller någon annan i vården som du känner förtroende för, om det inte fungerar att prata med personer i din närhet. Om du har fått en kontaktsjuksköterska kan du pröva att först prata med hen. Kontaktsjuksköterskor finns på allt fler sjukhus. De har ett särskilt ansvar för kontakten mellan vården och den som är sjuk. Kontaktsjuksköterskan kan ge stöd och råd, även åt närstående.

Kontaktsjuksköterskan har särskilda kunskaper i cancervård och kan därför även svara på en del frågor om sjukdomen.

Hen kan också hjälpa dig att boka tid om du vill prata om sjukdomen med till exempel en läkare eller sjukhuskurator.

Många tycker att det känns värdefullt att ha kontakt med andra som har liknande erfarenheter. Patientföreningar har medlemmar som du kan ställa frågor till eller diskutera dina upplevelser med. För många cancersjukdomar har det bildats patientföreningar, och en del av dem har lokalavdelningar. Du får kontakt med föreningarna på sjukhuset eller genom att själv söka på internet. Se länkar på sidorna 16–17.

På internet finns olika samtalsforum där du kan prata med andra människor i liknande situation. Många tycker om att följa bloggare som berättar om sina sjukdomar eller behandlingar.

Du kan också ringa eller mejla till Cancerfonden eller Cancerrådsgivningen och prata med en sjuksköterska med erfarenhet av cancervård.

Hur tar jag reda på mer om sjukdomen?

CANCER ÄR ALLTID en individuell sjukdom, därför är den ansvariga läkaren den som oftast har bäst svar på medicinska frågor som handlar om just din situation och hur sjukdomen yttrar sig hos dig.

Mycket information finns också på internet. Innan du surfar runt på internet är det bra att tänka på att det finns många olika ursprung till material på internet. Var källkritisk när det gäller medicinsk information, det vill säga kontrollera att källan går att lita på och att informationen är aktuell.

En del tänker att statistik kan göra det lättare att förhålla sig till sjukdomen. Men statistik om cancersjukdomar grundar sig ofta på ett stort antal personer i olika sjukdomsstadier och med mer eller

mindre allvarlig sjukdom. Statistik kan alltså inte säga något om en enskild persons förutsättningar och kan till och med vara missvisande för en individ. Den statistik du hittar kan också vara gammal och inte gälla längre, utan i stället ge en falsk och skrämmande bild.

Fråga en läkare eller kontaktsjuksköterska om du blir osäker på uppgifter om sjukdomen som du hittat på internet.

Många läser på diskussionsforum och bloggar som skrivs av personer med erfarenhet av cancersjukdom. Det kan kännas bra att läsa om hur andra hanterat liknande situationer och få råd och tips om hur tillvaron kan te sig. Men kom ihåg att det som gäller för en person inte alls behöver gälla för en annan.



Vilka frågor kan jag ställa till läkaren efter ett cancerbesked?

SKRIV NER DINA frågor i förväg så att du inte glömmer något när du pratar med läkaren. Om du vill och har möjlighet kan det också kännas bra att ha med någon närstående vid läkarbesök. Tillsammans kan ni uppfatta mer än om du är ensam. Dessutom kan den som följer med dig också hjälpa till att ställa frågor.

Ställ alla frågor du har. Ställ samma fråga flera gånger, om du behöver det. Det är ofta mycket att ta in när man får ett cancerbesked. Att sortera alla frågor, tankar och känslor som dyker upp kan ta tid. Det är viktigt att du förstår informationen så att du kan vara delaktig i din vård.

Det är bra att skriva ner de svar du får från läkare och annan sjukvårdspersonal. Du kan spela in samtalet om det känns enklare, till exempel om du har en mobiltelefon med en sådan funktion. Säg i så fall till innan. Du kan också be om hjälp med att få kompletterande skriftlig information efter samtalen. Om du vill ställa vissa frågor igen eller om det dyker upp nya frågor, kan du be om ett nytt samtal med läkaren.

Du har rätt att få information på ditt eget språk om du inte talar svenska. Om du har en hörselnedsättning kan du ha rätt att få tolkhjälp.

Frågor som kan vara bra att ställa är:

- Vad är det för cancersjukdom?
- Är sjukdomen spridd och vad betyder det i så fall?
- Vilken behandling kan jag få, och finns det flera behandlingsmetoder?
- Är behandlingens syfte att bota sjukdomen?
- Hur vet jag vilken effekt behandlingen kommer att få, hur mäts effekten?
- Vilka biverkningar har behandlingen?

- När ska behandlingen starta?
- Hur kommer behandlingen att påverka vardagslivet?
- Hur kan jag själv medverka till att behandlingen blir så bra som möjligt?
- Finns det någon litteratur eller webbplats där jag kan få mer information?
- Vem är min ansvariga sjuksköterska? Finns det en kontaktsjuksköterska?
- Vart vänder jag mig om jag har frågor eller får besvär när mottagningen är stängd?
- Vart vänder jag mig om jag behöver något att prata med?

Du har rätt att få informationen av en läkare så att du kan vara med och besluta vilken behandling som passar dig.

Frågorna ska också få svar i den skriftliga vårdplan som du har rätt till och som du får vara med och utforma om du vill.

Berättar läkaren allt för mig, även om det är dåliga nyheter?

DET KAN VARA olika hur mycket information man vill ha. Kanske vill du inte veta allt utan fråga om det som känns viktigast för stunden. Läkaren ska

anpassa svaren till de frågor du ställer. Men en läkare ska aldrig ljuga. Du ska få all information om du är tydlig med att du vill ha det.

Hur kan jag hantera perioden av väntan före behandlingen?

DE FLESTA CANCERSJUKDOMAR utvecklas långsamt och därför är det sällan bråttom att starta en behandling. Det är viktigare att de läkare som är medicinskt ansvariga får tid på sig att komma fram till vilken behandling som blir bäst för just dig. Det kan betyda att du behöver gå igenom flera undersökningar och provtagningar.

För många som har fått ett cancerbe-

sked känns oron som värst innan man vet vilken behandling som väntar och hur den kommer att gå till.

Försök skingra tankarna och oron en stund. Ägna dig åt saker som du brukar må bra av. Det kan vara fysisk aktivitet, att lyssna på musik, umgås med vänner och prata om annat än sjukdomen.

Tillvaron brukar kännas lite lugnare när behandlingen väl börjar.

Vad innebär en ny medicinsk bedömning?

DU KAN FÅ en ny medicinsk bedömning av en annan läkare, en så kallad second opinion. Att få en annan läkares bedömning kan hjälpa dig om du exempelvis är osäker på vilken behandling som är bäst för dig. Att vilja få en ny medicinsk bedömning behöver inte betyda att du är missnöjd med din läkares bedömning. Vill du veta mer eller be om en andra bedömning, frågar du din läkare eller någon annan representant för mottagningen där du har fått det första läkar-

utlåtandet. Du behöver inte vara orolig för att frågan ska påverka hur du behandlas i vården eftersom cancerläkare ofta hanterar nya medicinska bedömningar.

Du kan fråga din läkare om förslag på vem som ska utföra den nya bedömningen. Har du själv önskemål om att komma till någon särskild läkare eller klinik i Sverige så är landstinget där du bor skyldigt att försöka ordna så att du får komma dit.

Hur kan jag berätta för andra om sjukdomen?

DET FINNS INGET som är rätt eller fel i hur du väljer att berätta att du har cancer. En del har behov av att berätta så fort som möjligt, kanske så tidigt att de ännu inte har så mycket fakta om sjukdomen utan bara vill dela sin känsla av chock och oro med någon. Andra väljer att först bearbeta beskedet själv och berätta senare. Många berättar att det kan kännas svårt att vara den som är sjuk men ändå behöva trösta andra i omgivningen som blir chockade och rädda av beskedet.

Det kan också hända att omgivningen säger saker som du kan uppleva som okänsliga när du är i en utsatt situation och kanske känner dig extra sårbar. Samtidigt kan det vara en tröst att andra är delaktiga i ens liv även under svåra och osäkra stunder. Genom att berätta får du möjlighet att visa precis hur du mår utan att behöva låtsas som om allt är som vanligt. Det kan också vara stärkande att uppleva andra människors reaktioner – en del tycker att det bekräftar deras egna känslor.

Det som för många känns svårt är att veta hur man ska berätta för barn om sjukdomen, både små barn och lite äldre. Den kunskap som finns är att barn mår bra av att få veta något om vad som pågår i nära vuxnas liv. Barn kan annars lätt känna på sig att något är fel och kan skapa egna inre bilder av vad som händer. För ett litet barn kan det räcka att du berättar att du är sjuk och ska behandlas för att bli frisk. Om barnet har frågor är det bra att försöka besvara dem så gott det går. Tala sanning. Däremot behöver du inte berätta så många detaljer.

Äldre barn och tonåringar vågar ibland inte fråga den som är sjuk om allt de undrar över, eftersom de vill skydda den som är sjuk och visa hänsyn. Då kan det vara bra att någon annan i omgivningen försöker prata med barnet eller tonåringen för att se om det finns frågor och känslor som behöver komma fram. Det kan vara en vuxen som du och barnet har förtroende för. Har du skolbarn kan till exempel en mentor eller skolsköterska vara ett bra stöd. Det finns också en del stöd på internet som kan passa för lite större barn, till exempel: Nära Cancer, Ung Cancer och Cancerkompisar. Se länkar på sidorna 16–17.



Vad kan jag göra själv?

Det kan kännas bra att själv kunna göra något för att orka med en behandlingsperiod och för att kunna må så bra som möjligt. En del upplever att positiva och stärkande tankar kan hjälpa dem, att det ger kraft i en påfrestande situation. Men det är rimligt och ganska vanligt att bli ledsen och tungsint under en sjukdomsperiod, och de känslorna behöver du inte förneka. Vilka tankar eller känslor du har påverkar inte heller behandlingen.

Fysisk aktivitet är bra. Du kan till exempel ta promenader, styrketräna eller göra vattengymnastik. Självklart ska träningen anpassas efter dina egna förutsättningar.

En del vill prova annan behandling än den vården erbjuder. Det är bra att prata med kontaktsjuksköterskan eller läkare eftersom det ibland kan vara mindre lämpligt.

Kommer livet att bli som vanligt igen?

Oavsett vilken typ av cancer eller cancerbehandling du har gått igenom blir livet sällan precis som det var före sjukdomsbeskedet. Erfarenheterna av sjukdomen och behandlingen har du alltid med dig. Många har det jobbigt periodvis, men oftast blir det bättre – även om det kan ta tid. En del känner sig sårbara och oroliga länge efter att behandlingen är över.

Även de som lever med kronisk cancersjukdom vittnar om att det är möjligt att hantera livet med ändrade förutsättningar och att det nya livet kan kännas bra.

Närstående till någon som får cancer

ETT CANCERBESKED ÄR svårt för den som är sjuk, men även för den som står bredvid. Som närstående vill du kanske hjälpa och stödja den som är sjuk samtidigt som du själv är orolig och har många frågor.

Ibland kan en närstående reagera kraftigare på ett cancerbesked än den som är sjuk. Kanske har du det största behovet av att prata medan den som är sjuk inte vill. Ni kan vara i olika faser av kris och då kan det vara det svårt för er att nå varandra.

Var lyhörd för den som är sjuk och respektera det sätt som hen valt för att klara av sin situation. Försök samtidigt att uttrycka dina egna tankar, känslor och behov. Det kan vara en början till ett bra samtal. Att vara ärlig och uppriktig i en svår situation, men med respekt för den andra, är också ett sätt att hjälpa varandra.

För många känns oron som värst innan man vet vilken behandling som den som är sjuk kommer att få och vad behandlingen innebär. När man vet mer om vad som väntar känns det ofta tryggare.

Var kan jag som närstående hitta stöd?

MÅNGA SOM FÅR cancer blir av med sjukdomen efter behandling. Beskedet om sjukdomen kan ändå innebära mycket oro och ofta en ansträngande tid av behandlingar. Även som närstående kan du ha behov av att få ställa frågor om sjukdomen och att få berätta om dina egna känslor, men det är inte alltid helt självklart vart du ska vända dig. Vården riktar sig i första hand till den som är sjuk.

Om du som närstående kan följa med vid besöken på sjukhuset har du en möjlighet att dela upplevelsen och att se och höra samma saker. Det ökar också möjligheten för dig och den som är sjuk att prata med varandra och att ge varandra stöd. Ibland är det inte möjligt. Den som är sjuk kanske inte vill eller kanske bor du långt från sjukhuset. Då kanske du kan få en egen tid med läkaren eller kurator för att få ställa dina egna frågor om sjukdomen. Men då måste den som är sjuk ge sitt medgivande först.

Allt fler sjukhus har kontaktsjuksköterskor. De har särskilda kunskaper i cancervård och ett särskilt ansvar för kontakten mellan vården och den som är sjuk. Om det finns en kontaktsjuksköterska där den som är sjuk får vård, kan hen också vara ett stöd för dig som är närstående. Kontaktsjuksköterskan kan också lotsa till annan hjälp.

Pröva också att söka stöd bland familj och vänner. Det kan räcka med att någon ser och bekräftar att du finns eller ringer och frågar hur du mår. Om du märker att få personer tar kontak, kan det bero på att de har svårt att veta vad de ska säga eller göra. Då kan ett sätt vara att du själv tar kontakt, berättar hur det är och säger att du gärna vill ha stöd.

Ibland händer det att stöd kommer från oväntat håll. Det kan vara från en person som du kanske inte upplever har stått så nära, till exempel en granne eller annan person som finns i din omgivning.

Det kan vara ett stort stöd att träffa andra med samma erfarenheter. Flera patientföreningar har grupper för närstående. Där kan du ställa frågor eller prata om dina upplevelser. Du får kontakt med den lokala föreningen på internet eller på sjukhuset. På internet når du också till exempel Cancerkompisar som kan se till så att du får kontakt med någon som är i en liknande situation som du. För dig som är ung och närstående finns Nära cancer och Ung Cancer.

” Det har funnits några personer i min närhet som tagit en omväg för att slippa hälsa, eller slutat höra av sig.”

Du kan mejla eller ringa Cancerrådgivningen eller Cancerfonden. Där finns sjuksköterskor som har stor erfarenhet av cancervård. Det finns också kyrkoför-samlingar som erbjuder stödsamtal. De har ofta personal med vana att möta människor i svåra livssituationer. Du behöver inte vara kristen eller troende för att få stöd genom kyrkan.

Sjukhuskyrkan, som finns på de allra flesta sjukhus, hjälper till om du vill få kontakt med andra religiösa företrädare än Svenska kyrkans.

Hur kan jag som närstående få vardagen att fungera?

NÄR EN NÄRSTÅENDE blir sjuk tvingas du acceptera att tillvaron ändras. Du kanske måste ta hjälp av andra för att klara av vardagliga saker som att handla, tvätta eller laga mat. Du kanske behöver dra ner på arbete, studier eller andra aktiviteter och rikta in dig på att orka igenom en svår period.

Försök ta hjälp av personer i omgivningen. De vill ofta hjälpa till, men du kan behöva berätta för dem vad de kan göra. Om du har små barn, kanske någon kan ta dem med sig på aktiviteter, någon annan kan komma hem och laga middag och någon kanske kan hämta på förskola eller skola.

Att vara närstående är svårt eftersom du både är med och står utanför. Det kan också vara svårt att hitta en balans i hur du kan stödja och hjälpa den som är sjuk,

och samtidigt få eget utrymme. Ta hand om dig själv. Gör något som du mår bra av. Då kan du få mer ork att klara situationen och att vara ett stöd. Exakt vad du gör för att ta hand om dig själv är mindre viktigt. Ta en promenad, sitt på ett kafé eller kom iväg på en aktivitet, ensam eller tillsammans med andra.

Försök bejaka det friska i livet, trots sjukdomen. Du och den som är sjuk kanske kan göra saker tillsammans som ni tidigare gjort och tycker om att göra. Eller så gör du något som bara du själv tycker väldigt mycket om och som skingrar tankarna. Att känna och visa glädje även om någon du älskar är sjuk kan väcka skuldkänslor, men glädje och skratt gör det lättare att orka kämpa vidare.



” Jag tycker folk borde våga höra av sig och inte alltid förvänta sig att få ett tack eller frågor om hur de själva mår. Om någon man står nära får cancer är man i fritt fall, och då sätts den vanliga artigheten lätt ur spel.”

Hur kan jag hantera att relationer förändras?

I en par- eller familjerelation kan en sjukdom göra att de vanliga rollerna hastigt ändras. Den som handlar och lagar mat i vanliga fall, kanske mår illa och inte kan vara i närheten av mat. Den som vanligtvis åker med barnen till träning har kanske blivit så svag att det inte är att tänka på. Den som brukar vara drivande och stark i relationen tar inte några initiativ alls och orkar inte heller bekräfta eller uppmuntra.

Du får försöka vara öppen för förändringen av roller och tänka att den oftast är tillfällig även om den kan vara smärtsam medan den pågår. Alla relationer utsätts för påfrestningar när någon blir sjuk, men relationen kan också stärkas av att ni uthärdar en svår tid tillsammans. Om du kan prata med andra om hur du känner och få stöd i din egen upplevelse kan det bli lättare att acceptera det du går igenom. Vänner eller kontaktpersoner i patientföreningar kan vara bra stödpersoner om du behöver prata om hur relationen påverkas av sjukdomen.

Hur kan jag reagera?

Ett cancerbesked väcker starka och ibland motstridiga känslor även hos närstående. Reaktionen kan variera mycket från person till person och bero på många

saker. Din relation till den som är sjuk kan påverka hur du reagerar. Dina tidigare upplevelser och erfarenheter kan också ha betydelse. När någon får cancer kan förutsättningarna för relationen förändras. Den ovisshet som det kan medföra kan göra att du som närstående känner dig både maktlös och förvirrad. Det finns inga reaktioner som är fel eller rätt. Försök att acceptera dig själv och det sätt du reagerar på. Bry dig inte om hur det ”borde” vara.

En del närstående skäms över att de blir arga eller besvikna på sjukdomen eller på den som är sjuk. Kanske hade du planer på saker du ville eller behövt göra men som du nu inte kan genomföra. ”Hur kan jag bry mig om sådant när den jag älskar är sjuk” är en vanlig tanke. Men det är naturligt om du känner ilska och besvikelse för din egen del, samtidigt som du bryr dig om den som är sjuk.

Om du har starka och jobbiga känslor är det bra om du får ut dig utan att det går ut över den som är sjuk. Kanske har du en vän eller någon annan närstående som du kan prata med utan att behöva tänka på hur du uttrycker dig. En del väljer att behålla sina starka känslor för sig själv. Inget är rätt eller fel, bara det fungerar.

Vissa tycker att det underlättar att göra något fysiskt eller praktiskt när de

” Det är en extrem situation när någon får cancer och då är alla irrationella reaktioner tillåtna, så länge de inte är destruktiva. Det är en bra idé att acceptera sig själv och det sätt man reagerar på. Att låta alla 'borden' falla bort.”

starka känslorna kommer, som att gå en långpromenad, baka, meka eller motionera. Känslorna och hur du bäst hanterar dem kan variera medan tiden går. Det som inte känns så bra idag, kan kännas bättre i morgon.

Hur mycket ska jag orka med?

En del närstående upplever att den som är sjuk kräver mycket och förväntar sig att allt i tillvaron ska kretsa kring hen. Ta dig eget utrymme om du känner att dina behov som närstående kommer helt i skymundan. Du kan till exempel se till att hålla fast vid vissa rutiner, som ditt arbete, ett träningspass, eller att träffa egna vänner. Att skapa eget utrymme betyder inte att du är mindre engagerad i den som är sjuk.

En del närstående berättar att de får möta den sjukas ilska, besvikelse och frustration över sjukdomen. Det är ofta i de nära relationerna som man vågar vara arg och ledsen. Men det finns förstås en gräns för vad man som närstående klarar av. Du behöver inte acceptera vad som helst och du har rätt att säga ifrån.

Vad kan jag göra om jag inte är allra närmast?

Det är vanligt att vilja göra något för att hjälpa den som blivit sjuk. Men det är inte alltid lätt att veta hur, särskilt om du inte tillhör de allra närmaste. Ett enkelt sätt är att höra av sig då och då, även om du inte vet exakt vad du ska säga. Du kan försöka visa att du finns där, att du är villig att lyssna och inte har några krav eller förväntningar på den som är sjuk. Det kan betyda mycket för den som är sjuk att du skickar en hälsning via ett kort eller ett sms.

Beroende på hur relationen ser ut kan du också fråga om det är något du kan hjälpa till med. Många gånger kan det handla om praktiska saker som är svåra att orka eller hinna för en person som är sjuk. Det kan vara att allt från att handla och vattna blommor till eller att göra ärenden. Det kan vara lättare om du frågar någon i den närmaste familjen om hur du kan vara till hjälp.

Ibland vill den som är sjuk inte ha någon hjälp. Det kan kännas svårt om du gärna vill hjälpa till. Du får öva dig i att acceptera ett ”nej tack” och låta den som är sjuk bestämma. Situationen kan förändras, därför kan du pröva att fråga igen senare.



Efter behandlingen

När behandlingen väl är avslutad kan du både känna lättnad och stor trötthet. Du kan också vara orolig för att sjukdomen ska komma tillbaka samtidigt som du ska försöka gå vidare med allt som har fått stå tillbaka under sjukdomstiden. Även i den här perioden kan du och den som har varit sjuk hamna i obalans med varandra. Kanske har den som varit sjuk ett stort behov av att prata om allt som hänt medan du själv vill se framåt och tänka på allt som är bra. Det kan också vara tvärtom, att du som är närstående

har behov av att få gå djupare in i de känslor som du inte hunnit eller orkat hantera när du behövde fungera som stöd för någon annan.

Det är bra om ni kan hitta sätt som fungerar för att prata med varandra om tankar och känslor även i det här skedet. Sök professionell hjälp om ni känner att ni behöver stöd att bearbeta det som ni har gått igenom. Det viktiga är att ni hittar fram till en acceptans av att livet inte längre ser ut som före sjukdomen, men att det ändå kan vara bra.

Var kan jag hitta mer information?

HÄR FÖLJER NÅGRA källor till mer information om cancer, patientorganisationer, vård och stöd, med mera.

Ung cancer

Ung Cancer är för dig som är 16-30 år som har cancer eller som är närstående till någon som har cancer. Här kan du få stöd och hjälp, till exempel genom en samtalsvän eller genom att delta i någon av de medlemsträffar som anordnas på några platser i Sverige. Du kan också söka stipendier. Läs mer på ungcancer.se. Du kan också ringa på telefonnummer 031-75 77 111 eller skicka e-post till info@ungcancer.se

Nära Cancer

Webbplatsen naracancer.se är för dig i 15-25 årsåldern som står nära någon som har cancer. Här kan du ta del av vad andra har varit med om eller dela med dig av dina egna erfarenheter. Du kan få hjälp att hitta någon att prata med som är i samma situation som du. Här finns också sjukvårdspersonal som svarar på frågor om cancer.

Cancerkompisar

Cancerkompisar är för dig som är närstående till någon som har cancer. På webbplatsen matchas.se så att du får kontakt med en eller flera personer som är i samma situation som du och som du kan prata privat med. Det finns också ett gemensamt flöde där du kan skriva egna

inlägg eller läsa andras. Läs mer på cancerkompisar.se. E-post: info@cancerkompisar.se

1177 Vårdguiden

På 1177 Vårdguidens webbplats 1177.se kan du få råd och kunskap om hälso- och sjukvård, ställa frågor anonymt och få ett personligt svar från läkare eller sjuksköterskor, leta vård i hela Sverige och använda e-tjänster för att kontakta vården. På 1177.se/cancer finns kvalitetsgranskade faktatexter, reportage, personliga krönikor och filmer om cancer. Det finns också kontaktuppgifter till olika patientföreningar och andra organisationer för personer med cancer och närstående.

Cancerfonden

Cancerfondens informations- och stödlinje bemannas av personer med lång erfarenhet av cancervård. De svarar på dina frågor och funderingar om cancer och ger känslomässigt stöd om du vill. Ring måndag–fredag klockan 9.00–16.00. Samtalen är kostnadsfria. Telefon: 020-59 59 59.

Du kan också skicka e-post: infostodlinjen@cancerfonden.se eller skriva brev till: Cancerfondens informations- och stödlinje, 101 55 Stockholm. På Cancerfondens webbplats, cancerfonden.se, finns mycket information om olika cancersjukdomar.

Cancerrådgivningen

Cancerrådgivningen ger information, råd och stöd i alla frågor som rör cancer. Du får prata med sjuksköterskor som har lång erfarenhet av cancervården. Ring måndag-fredag klockan 8.30-12.00 och klockan 13.00–16.00. Telefon: 08-123 138 00. Du kan också skicka e-post: cancerradgivningen@sll.se.

Det går att besöka Cancerrådgivningen i Radiumhemmets entré på Karolinska Universitetssjukhuset i Solna, måndagar–fredagar klockan 9.00–12.00 och klockan 13.00–15.00.

Barncancerfonden

Barncancerfonden samordnar sex lokala föreningar över landet. De lokala barncancerföreningarna arbetar självständigt inom sina geografiska verksamhetsområden. Där ger föreningarna stöd till barn och ungdomar med cancer och deras närstående samt till vårdpersonal och annan personal i deras arbete med barnen. På Barncancerfondens webbplats barncancerfonden.se får du veta mer om barn och cancer och hur du gör om du vill komma i kontakt med någon av de stödgrupper som finns där du bor. Du kan också ringa 08-584 209 00 eller skicka e-post till: info@barncancerfonden.se

Försäkringskassan

På Försäkringskassans webbplats forsakringskassan.se kan du bland annat läsa om vilka regler som gäller om du behöver vara sjukskriven en längre tid eller om du är närstående till någon som är sjuk.

Patientföreningar

För många cancersjukdomar har det bildats nationella patientföreningar och en del har även lokala föreningar. Genom patientföreningarna kan du träffa andra människor som också har eller har haft cancer eller som är närstående. Föreningarna arbetar ideellt med stödsamtal, öppet hus och andra aktiviteter. Fråga vårdpersonalen om tips på patientförening eller titta i listorna över föreningar på webbplatserna 1177.se/cancer eller cancerfonden.se

Sjukhuskyrkan

På de allra flesta svenska sjukhus finns sjukhuskyrkan som både patienter och närstående kan kontakta. Genom sjukhuskyrkans personal kan du få enskilda samtal och själavård, delta i gudstjänster, andakter och bön. För att söka tröst och stöd genom kyrkan behöver du inte vara kristen eller troende.

Sjukhuskyrkan hjälper även till om du söker kontakt med företrädare för andra religioner än kristendomen. Läs mer på sjukhuskyrkan.se

1177.se/cancer

Broschyren är framtagen av 1177 Vårdguiden.
På 1177.se/cancer finns kvalitetsgranskade faktatexter,
reportage, personliga krönikor och filmer om cancer.
En del av innehållet är översatt till andra språk.

1177
VÅRDGUIDEN

Ring 1177 eller besök
www.1177.se. Dygnet runt.



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland