Min vårdplan blodcancer

Version 1.0. Senast uppdaterad 2024-04-22

1. MÖTET MED VÅRDEN
    Kontaktuppgifter, Roller i vården, Ordlista, Inloggad på 1177
2. UTREDNING OCH DIAGNOS
3. BEHANDLING
4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD
    Rehabilitering
    Psykosocialt stöd
    Egenvård vid biverkningar och symtom
5. UNDERSÖKNINGAR OCH PROVTAGNINGAR
6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG
7. PRAKTISKA RÅD
    Ekonomisk ersättning och bidrag
    Vård och stöd i hemmet
8. MINA RÄTTIGHETER SOM PATIENT
    Rättigheter
    Forskning och register

Kontaktuppgifter

Vad är Min vårdplan?

Min vårdplan gör att du kan vara delaktig i din vård så mycket du vill och kan. Innehållet ska alltid utgå från dina behov och aktiveras tillsammans med dig. Syftet är att ge tydlig information och stöd till dig och dina närstående.

I Min vårdplan får du information om din sjukdom, rehabilitering och behandling och dina rättigheter. Du får också individuellt anpassade råd om egenvård. Om du behöver en rehabiliteringsplan ska information, råd och stöd i Min vårdplan uppdateras enligt vad du och vårdpersonalen kommit överens om i rehabiliteringsplanen, så att du själv kan medverka på bästa sätt i din rehabilitering.

Min vårdplan ska bidra till att du

- känner dig trygg och informerad.
- har inflytande över det som är viktigt för dig
- förstår vad som händer i din vård och behandling.

Du och kontaktsjuksköterskan, eller annan vårdpersonal, uppdaterar Min vårdplan tillsammans när vården och behandlingen ändras på ett sätt som har betydelse för dig.

Du aktiverar innehåll till Min vårdplan och planerar vården tillsammans med din kontaktsjuksköterska eller annan vårdpersonal.

Hur ser Min vårdplan ut?

Innehållet i Min vårdplan anpassas efter dina behov och önskemål. Det betyder att alla patienter har olika Min vårdplan. Du kan också bidra själv genom att skatta hur du mår, kommunicera med vårdpersonalen och vara delaktig i planeringen. Viss information är dock alltid med, eftersom den gäller alla som behandlas för din typ av cancer.

Informationen i Min vårdplan går att läsa som en bok från början till slut. Men den är mer tänkt som ett uppslagsverk som du kan komma tillbaka till när planeringen eller förutsättningarna ändras, eller när du vill läsa på om någon del.

Vem står bakom Min vårdplan?

Min vårdplan tas fram av Regionala cancercentrum i samverkan (RCC). Innehållet kvalitetsgranskas och uppdateras regelbundet.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller annan vårdpersonal om du undrar över något i Min vårdplan.

Inför ditt besök i vården

Förbered dig gärna

Inför ditt besök kan du gärna förbereda dig och skriva ner vad du vill berätta och vilka frågor du har. Ibland ber vården dig att fylla i ett formulär med frågor om hur du mår inför ditt besök.

Tänk gärna igenom detta före besöket:

- Vilka är dina förväntningar på besöket?
- Är det något särskilt som besvärar dig?
- Vad är viktigt för dig just nu?
- Vilka frågor vill du ha svar på?

Du har rätt att förstå

När du besöker vården är det viktigt att du förstår vad som sägs och vad det innebär. Du har rätt att få information som är anpassad till dig. Du kan till exempel få hjälp av en tolk om du har en hörsel- eller synnedsättning, eller har svårt att tala eller förstå svenska. Kontakta mottagningen före besöket och tala om att du behöver en tolk.

Ha gärna med dig en närstående, som kan vara ett stöd och hjälpa till att komma ihåg vad som sägs. Det är alltid du som bestämmer om dina närstående ska få ta del av informationen. Berätta gärna för personalen vem de får lämna uppgifter till. Avsluta gärna mötet med att repetera vad du har uppfattat och stäm av att du har förstått rätt.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Tolkning till mitt språk eller Tolktjänster vid funktionsnedsättning.

Digitalt vårdmöte

Vissa mottagningar erbjuder digitala vårdmöten. Då kopplar du upp dig via telefon, surfplatta eller dator till ett videosamtal med vården. Ett digitalt vårdmöte fungerar som ett vanligt besök, men du behöver inte åka till sjukhuset för att träffa till exempel din kontaktsjuksköterska, läkare eller fysioterapeut. Du får information om hur fysiska undersökningar och provtagningar som behövs ska genomföras i anslutning till digitala vårdmöten.

Du har rätt att vara delaktig

Du har rätt att vara delaktig i din vård och få information om

- ditt hälsotillstånd
- vilka alternativ du har för undersökningar, vård och behandlingar
- vilka för- och nackdelar som finns med olika undersökningar och behandlingar
- när och hur du ska få svar på dina undersökningar och provtagningar
- när och hur du kan förvänta dig att få vård och hjälp vid biverkningar och symtom
- vart du ska vända dig om du blir sämre
- vilken vård du kan behöva efter behandlingen och hur uppföljningen ser ut
- vad du kan göra själv eller med hjälp av en närstående eller personlig assistent.

Genom att vara delaktig ökar du möjligheten att påverka och få det stöd du behöver.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så blir du delaktig i din vård och Videosamtal med vården.

Källkritik

Var källkritisk

Det forskas mycket om cancer. Kunskapen om olika typer av cancer ökar därför snabbt, liksom tillgången på nya effektiva behandlingar. Men det krävs mycket kunskap för att tolka forskningsresultat. Därför återges slutsatserna från forskningen inte alltid helt korrekt i media. Ovetenskapliga och rent felaktiga uppgifter om cancer och cancerbehandlingar kan också få stor spridning i till exempel sociala medier. Det är därför viktigt att du tar ställning till om källan till informationen verkar trovärdig och pålitlig. Utvecklingen går också så snabbt att det är viktigt att ta reda på när informationen eller forskningen de hänvisar till publicerades.

Fråga vårdpersonalen om du är osäker

Fråga gärna vårdpersonalen om du känner dig osäker på något du läst om till exempel på internet. Vården i Sverige utgår från vårdprogram och nationella riktlinjer där aktuell och bästa tillgängliga kunskap finns samlad.

Inloggad på 1177

När du är inloggad på 1177 har du tillgång till tjänster som kompletterar informationen i Min vårdplan. Du kan till exempel

- se dina bokade tider, på de mottagningar som du eller vården lägger till under rubriken Mottagningar
- hantera dina läkarintyg och läkarutlåtanden
- se och förnya dina recept
- se hur långt du har kvar till frikort genom högkostnadsskyddet för läkemedel
- läsa delar av din journal.

Du kommer aldrig direkt in i något av dessa system när du loggar in i 1177. Innehållet ligger dolt under olika ikoner eller flikar och du väljer aktivt vad du vill se.

Det varierar mellan olika regioner hur mycket och vilken information man kan se inloggad på 1177. Fråga din vårdgivare om du undrar vilka tjänster som erbjuds. Vissa regioner använder andra appar och system som kan vara kopplade till 1177 eller användas fristående.

Viktigt när du läser din journal

När du söker och får vård dokumenteras det i en journal. Syftet är att vårdpersonalen ska få information om dig och din vård, så att vården blir så bra och säker som möjligt. Journalen är skriven för vårdpersonal och kan därför vara svår att förstå. Den kan också innehålla ny information som du ännu inte har hunnit få höra av vårdpersonalen. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har frågor.

Som vårdnadshavare kan du vara ombud och läsa barnets journal tills barnet har fyllt 13 år. Därefter kan du få förlängd tillgång i samråd med vården. Ungdomar kan själva läsa sin journal från 16 års ålder.

▶ Logga in på 1177.se
▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Boka, omboka eller avboka tid och Läs din journal via nätet.

Roller i vården

Allmänläkaren arbetar på vårdcentralen. När du inte längre behöver specialiserad cancervård remitteras du åter till din läkare på vårdcentralen.

Arbetsterapeuten kan stödja dig i att hitta nya sätt att utföra aktiviteter i vardagen som du kan uppleva utmanade eller som du inte kan utföra. Det kan till exempel handla om anpassningar i hemmet, hjälpmedel för att underlätta eller strategier för att fördela din energi under dygnet.

Dietisten är specialiserad på att ge råd och stöd om mat och näring. Dietisten kan även skriva ut näringstillskott när den vanliga maten inte räcker till.

Distriktssköterskan är en specialistsjuksköterska som du träffar på vårdcentralen, hälsocentralen eller hemma. Du kan få hjälp med bland annat sprutor, omläggningar och provtagning. Distriktssköterskan kan även stödja dig att leva hälsosamt under och efter behandlingen.

Fysioterapeuten, även kallad **sjukgymnasten**, ger råd och stöd om fysisk aktivitet, balans, smärta och andningsbesvär. Fysioterapeuten kan också skapa träningsprogram som är anpassade till dig. Fysioterapeuter kan ha olika specialiteter, till exempel bäckenbottenbesvär. Vissa är även lymfterapeuter.

Hematologen är specialiserad på blodsjukdomar.

Kirurgen är specialiserad på operation och ansvarar för vården före och efter en operation.

Klinisk apotekare eller **klinisk farmaceut** ger råd om ordinationer och hantering av läkemedel.

Kontaktsjuksköterskan har specialistkunskaper om cancervård. Hen stöttar dig och dina närstående med information, råd och samtal om din diagnos, behandling, rehabilitering och uppföljning. Du och din kontaktsjuksköterska går tillsammans igenom planeringen av din vård. Kontaktsjuksköterskan förmedlar kontakt med andra yrkesgrupper inom vården när det behövs, informerar om nästa steg och ansvarar för att lämna över information till andra vårdgivare du träffar, till exempel andra sjukhus, vårdcentraler eller hemtjänsten.

Du kan ha fler än en kontaktsjuksköterska om du får flera behandlingar för din sjukdom. Du kan även ha kontakt med **behandlingsansvarig sjuksköterska, behandlingssjuksköterska** och **omvårdnadsansvarig sjuksköterska.**

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Kontaktsjuksköterskan – ditt stöd i vården vid cancer.

Kuratorn ger samtalsstöd och kan hjälpa dig och dina närstående att hantera situationen känslomässigt. Kuratorn kan även vägleda dig vidare om du behöver hjälp med ekonomin eller behöver komma i kontakt med myndigheter.

Lymfterapeuten ger råd om och behandlar lymfödem.

Läkaren är ytterst ansvarig för att planera utredningen, ställa diagnos och behandla sjukdomen och ska informera dig om varje steg. Läkaren kallas ibland för PAL (patientansvarig läkare) eller fast vårdkontakt.

Narkosläkaren, även kallad **anestesiologen**, är specialiserad på att söva och övervaka dig under och efter en operation eller undersökning i narkos.

Onkologen är specialiserad på tumörsjukdomar och arbetar med medicinsk behandling och strålbehandling.

Psykologen och **psykoterapeuten** kan ge samtalsstöd och hjälper dig och dina närstående att hantera situationen känslomässigt.

Rehabiliteringskoordinatorn ger stöd för att du ska kunna återgå till eller påbörja arbetsliv och studier.

Röntgenläkaren eller **radiologen** är specialiserad på att tolka röntgenbilder.

Sexologen eller sexualrådgivaren kan ge samtalsstöd och råd om sex och samlevnad och stödja sexuell rehabilitering.

Sjuksköterskan har specialistkompetens inom omvårdnad och arbetar med att förbättra, återställa och bevara god hälsa.

Specialistsjuksköterskan är en sjuksköterska med specialistkompetens inom ett område, till exempel onkologi eller kirurgi.

ST-läkaren gör sin specialisttjänstgöring, till exempel inom kirurgi eller onkologi.

Undersköterskan och **vårdbiträdet** ansvarar för praktisk omvårdnad, till exempel personlig hygien.

Ordlista

I mötet med vården kan det hända att du möter ord och begrepp du inte känner igen. Nedan förklaras några av de vanligaste begreppen.

Ord	Förklaring
Aferes	Process där blodet leds från en person via en aferesmaskin och sedan tillbaka till personen. I aferesmaskinen samlas blodstamceller upp.
Albumin	Protein (äggviteämne) som finns i blodet.
Allogen stamcellstransplantation	En behandling som innebär att en person får blodstamceller som har donerats av en annan person.
Anemi	Ett tillstånd där blodet har minskad förmåga att ta upp syre på grund av brist på röda blodkroppar eller hemoglobin. Kallas också blodbrist.
Antikroppar	Används av immunsystemet för att identifiera främmande ämnen i kroppen, till exempel virus eller bakterier, så att immunförsvaret kan försöka oskadliggöra dessa.
Antikroppsbehandling	Samlingsnamn för en grupp läkemedel som kan blockera tillväxt hos vissa typer av cancerceller.
Asymtomatisk	Utan symtom.
Autolog stamcellstransplantation	En behandling som innebär att en person får tillbaka sina egna blodstamceller efter cytostatikabehandling.
Benmärgsprov	Innebär aspiration och ibland biopsi av benmärg. Vid aspiration sugs några milliliter av benmärgen ut. Man kan också ta en biopsi (en liten bit) av benmärgen på samma gång och på samma ställe där bedövningen är lagd.
Biopsi	Vävnadsprov från organ eller vävnad som undersöks i mikroskop av en patolog.
Biverkning	Förutom den effekt som man önskar att uppnå av ett läkemedel så kan alla läkemedel också ge effekter som inte är de man vill ha, de man kallar biverkningar.
Blodkropp	Cell som finns i blodet och som bildas i benmärgen. Det finns tre huvudtyper av blodkroppar: röda blodkroppar (erytrocyter, EPK), vita blodkroppar (leukocyter, LPK) och blodplättar (trombocyter, TPK). Alla har olika funktion.
Blodstamcell	Celler som finns i benmärgen och som kan utvecklas till alla typer av mogna blodceller.
Blodtransfusion	När en person får blod eller blodkomponenter överfört till sitt blodomlopp från en annan person.
Blödningsbenägenhet	Blodplättar (trombocyter) behövs för att blodet ska kunna levra sig (koagulera). Om du har för lite blodplättar ökar risken för blödning. Man brukar då säga att du har en ökad blödningsbenägenhet.
Brytpunktssamtal	Samtal mellan patient, närstående och läkare vid övergång från botande och bromsande vård till palliativ vård i livets slutskede.
CVK, Central venkateter	Tunn slang i ett av kroppens större blodkärl på halsen eller under nyckelbenet. Används bl.a. för att kunna ge läkemedel, blod eller näring direkt i blodet eller ta blodprover.
Cytogenisk analys	Analys av kromosomer och kromosomavvikelser.
Cytostatika, cellgifter eller kemoterapi	En grupp läkemedel som dödar eller hindrar tillväxten av cancerceller.
DT, Datortomografi, skiktröntgen eller CT	Röntgenundersökning som skapar mycket detaljerade bilder av kroppens organ.
Egenvård	Sådant du kan göra själv eller med hjälp av en närstående eller personlig assistent.

Erytrocyter	Röda blodkroppar. De innehåller hemoglobin som sköter transporten av syre till kroppens organ.
Fatigue	En särskild trötthet som du inte kan vila bort. Kan uppstå i samband med sjukdom och behandling.
G-CSF, Granulocyte Colony Stimulating Factor	Tillväxtfaktorn G-CSF produceras naturligt i kroppen och finns också som läkemedel. Du får läkemedlet för att inte bli lika infektionskänslig efter cytostatikabehandling, eller för att öka mängden stamceller i blodet inför skörd.
Hb, Hemoglobin	Ett protein i de röda blodkropparna som transporterar syre till kroppens alla vävnader.
Hb-värde, blodvärde	Anger hur mycket hemoglobin som finns i blodet.
Hematologi	Läran om blodet och dess sjukdomar.
Hyperkalcemi	För höga nivåer av kalcium i blodet.
Hypogammaglobulinemi	Låg nivå av normala antikroppar.
Immunglobuliner	Ett annat ord för antikroppar.
Intravenös	När till exempel läkemedel, näring eller annan vätska ges i ett blodkärl.
IPÖ, Individuell patientöversikt	IPÖ är ett komplement till din patientjournal. IPÖ ger en grafisk sammanställning av informationen om ditt sjukdomsförlopp och dina behandlingar, presenterade på en tidslinje. Är under utveckling och finns idag för vissa diagnoser i vissa verksamheter.
KIM, Komplementär och integrativ medicin	Ett samlingsnamn för många olika metoder som oftast inte används inom den vanliga hälso- och sjukvården.
Koagulation	Blodets förmåga att levra sig.
Kromosom	Den struktur i cellen som är bärare av arvsanlag.
Leukopeni	Lågt antal vita blodkroppar (leukocyter) i blodet.
LPK, Leukocyter	Vita blodkroppar. Deltar i kroppens försvar mot infektioner och läker skador.
Malign	Elakartad.
MDK, Multidisciplinär konferens	En konferens där olika professioner träffas, diskuterar och tar fram förslag på bästa behandling.
Mitos	Process där en cell delar sig för att ge upphov till två dotterceller.
Monoklonal	Alla celler som har sitt ursprung från denna cell tillhör samma klon och har samma ”utseende” och egenskaper.
MR, Magnetkameraundersökning	Undersökning som ger detaljerade bilder av kroppens organ. Utförs med hjälp av ett magnetfält och radiovågor.
Neutrofil granulocyt	Undergrupp av vita blodkroppar som är särskilt viktiga för att immunförsvaret ska kunna bekämpa bakteriella infektioner.
NSAID, non-steroidal anti-inflammatory drugs	Läkemedel som används för att behandla bl.a. smärta, inflammationer och feber. Kan innehålla verksamma ämnen som ibuprofen, naproxen, nabumeton och acetylsalicylsyra.
Ny medicinsk bedömning, second opinion	Sjukdomen bedöms av en annan specialist än den som gjort den ursprungliga bedömningen.
Närstående	Person som du anser dig ha en nära relation till.
Opioider	Receptbelagt läkemedel som bl.a. används för att behandla svår smärta.
Osteoporos	Benskörhet.
PAD, Patologisk anatomisk diagnos	Sammanfattande iakttagelser utifrån en mikroskopisk undersökning av ett vävnadsprov.
Palliativ vård	Vård som ges för att lindra symtom och främja livskvaliteten vid livshotande sjukdom. Vården ska ta hänsyn till fysiska,

	psykiska, sociala och existentiella behov och erbjuda stöd till närstående.
Perifer neuropati	Känselbortfall och stickningar i händer och fötter. Kan göra att du får svårare att röra händer och fötter.
PET-kameraundersökning, PET-DT eller PET-CT	En röntgenundersökning som med ett radioaktivt ämne gör att cancerceller och inflammatoriska celler syns tydligare.
PICC-line, Perifert inlagd centralvenkateter	En tunn slang som förs in i ett av kroppens större blodkärl via ett mindre kärl på överarmen. Används bl.a. för att kunna ge läkemedel, blod eller näring direkt i blodet eller ta blodprover.
Pneumocytis jiroveci	Svamporganism som kan orsaka en allvarlig form av lunginflammation hos personer med nedsatt immunförsvar.
Prehabilitering	Förebyggande insatser kring fysisk förmåga, näring, levnadsvanor och psykosocial situation.
PVK, Perifer venkateter	En tunn slang som läggs in i ett ytligt blodkärl. Används bl.a. för att kunna ge läkemedel, blod eller näring direkt i blodet eller ta blodprover.
Recidiv	Återfall.
Rehabilitering	Insatser som ska förebygga och minska biverkningar av sjukdom och behandling. Insatserna ska ge dig och dina närstående stöd och förutsättningar att leva ett så bra liv som möjligt.
Stamcellstransplantation	En behandling där patienten får stamceller, från antingen sig själv eller en annan person.
SVP, Subkutan venport	Liten dosa med en slang som opereras in under huden, under nyckelbenet och som har förbindelse med ett av kroppens större blodkärl. Används för att kunna ge bl.a. läkemedel, blod eller näring direkt i blodet eller ta blodprover. Kallas ibland port-a-cath.
TPK, Trombocyter	Blodplättar, vars viktigaste uppgift är att stoppa blödning. De klumpar ihop sig till en plugg vid en skada och hejdar blödningen.
Transfusion	Blodprodukt från en person ges till en annan, som till exempel har brist på en viss typ av blodkroppar. Du kan få röda blodkroppar, blodplättar och blodplasma som transfusion.
Trombocytopeni	Låga nivåer av blodplättar (trombocyter). Vid riktigt låga nivåer ökar risken för blödning.
Vårdprogram	Nationella riktlinjer som anger hur patienter med en viss sjukdom ska vårdas på bästa sätt, som bygger på forskning, kunskap och samsyn inom hälso- och sjukvården.

Vad är viktigt för mig?

Syftet med Min vårdplan är att du ska känna dig trygg, informerad och delaktig i din vård. Min vårdplan ska utgå från dina behov. Därför vill vi att du skriver vad som är viktigt för dig.

Detta är viktigt för mig:

Mina bokade tider

Här kan du och din kontaktsjuksköterska skriva in tider för läkarbesök och behandling.

Datum	Tid	Händelse

Utredning av cancer

En utredning av cancer syftar till att kunna ställa diagnos och rekommendera nästa steg. Utredningen ligger också till grund för att kunna sätta in prehabiliterande och rehabiliterande insatser, så att du ska må så bra som möjligt under behandlingen.

Vanliga undersökningar och provtagningar

Vid en utredning är det vanligt att gå igenom några av följande undersökningar och provtagningar:

- klinisk undersökning, till exempel att läkaren lyssnar på hjärta och lungor, tittar på huden och känner på kroppen
- blodprover och urinprover
- vävnadsprover
- ultraljud
- röntgenundersökningar, till exempel datortomografi, magnetkameraundersökning och PET-kameraundersökning.

Du kan behöva gå igenom fler undersökningar och provtagningar. Vilka som blir aktuella för dig beror på vilka symtom du har och resultatet av de undersökningar som har gjorts. Du kan bli kallad till undersökningar och besök med kort varsel. Det är därför viktigt att du meddelar vården dina aktuella kontaktuppgifter.

Multidisciplinär konferens, MDK

När alla svar på dina undersökningar och provtagningar är klara, håller man ofta en multidisciplinär konferens, MDK. Där deltar flera olika specialister som kirurg, röntgenläkare, onkolog, patolog och kontaktsjuksköterska. De bedömer gemensamt resultatet av din utredning och diskuterar fram en rekommendation till nästa steg.

När får jag resultatet av utredningen?

När utredningen börjar ska du få veta ungefär när du får resultatet av utredningen och den multidisciplinära konferensen. Resultatet får du vid ett läkarbesök, och du och läkaren diskuterar då gemensamt nästa steg.

Standardiserade vårdförlopp

Utredningen av de flesta cancerdiagnoser ska följa ett standardiserat vårdförlopp, SVF. Det innebär att alla ska utredas och bedömas så lika som möjligt och utan onödig väntan. Vårdförloppet talar om vilka undersökningar som ingår i utredningen av en viss cancerdiagnos och hur lång tid utredningen bör ta.

Ett standardiserat vårdförlopp startar om det finns ett eller flera symtom och provsvar som klassas som välgrundad misstanke om någon cancerdiagnos. Vilka dessa symtom och provsvar är varierar mellan olika typer av cancer. Vårdförloppet avslutas när den första behandlingen startar, eller när cancer kan uteslutas.

Många som utreds enligt standardiserade vårdförlopp visar sig inte ha cancer, utan symtomen beror på något annat. Att utredas enligt ett standardiserat vårdförlopp är därför inte samma sak som att få en cancerdiagnos.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Att få vård enligt ett vårdförlop

Cytostatikabehandling

Cytostatika är ett samlingsnamn för en typ av läkemedel som verkar genom att skada cancerceller som delar sig. Cytostatika kallas ibland för cellgifter eller kemoterapi.

En cytostatikabehandling kan bestå av flera olika läkemedel. Cytostatika kan ges som enda behandling eller i kombination med andra behandlingar, till exempel före eller efter en operation.

Behandlingen ges ofta i omgångar, så kallade kurer, med viss tid emellan. Mängden cytostatika du får anpassas efter dig.

Så går det till

Cytostatika får du direkt i blodet via dropp eller spruta, eller tar som tabletter eller kapslar.

Om du ska få cytostatika via dropp, får du ofta en mer långsiktig infart i blodkärlet. Det kan vara till exempel en subkutan venport eller PICC-line.

Tabletter och kapslar med cytostatika tar du själv hemma. Följ dessa råd:

- Förvara läkemedlet skyddat för barn och obehöriga.
- Tabletter får inte delas eller krossas. Kapslar får inte öppnas. Prata med din behandlande sjuksköterska, kontaktsjuksköterska eller apoteket om du har svårt att svälja dem.
- Använd sked eller handskar när du tar i tabletterna eller kapslarna. Diska skeden, släng handskarna och tvätta händerna direkt efteråt.
- Tabletter och kapslar som du inte har använt ska du lämna tillbaka till ett apotek.

Uppföljning av dina blodvärden

Cytostatikabehandlingen kan göra att du får sämre blodvärden. Det är därför vanligt att man tar blodprov i samband med din behandling. Vilka prover och hur ofta de kontrolleras beror på vilken typ av behandling du får och hur du reagerar på den.

Om något är avvikande och behöver åtgärdas kontaktas du för att man ska kunna planera din fortsatta behandling. Om du inte hör något fortsätter du din behandling som planerat och lämnar blodprover enligt remissen. I vissa regioner kan du se dina provsvar om du loggar in på 1177.

Biverkningar

Cytostatika påverkar även friska celler, vilket kan ge olika biverkningar. Vi människor reagerar olika på läkemedel. Därför går det inte alltid att säga vilka biverkningar du kommer att få. I beskrivningen av läkemedlet ser du vilka biverkningar din behandling kan ge.

Du kan ordineras ytterligare läkemedel i samband med vissa behandlingar, för att förebygga till exempel illamående eller allergiska reaktioner.

Hantera kroppsvätskor säkert

Kroppen gör sig av med resterna av cytostatikan via olika kroppsvätskor, till exempel urin och avföring. Mängden cytostatika i kroppsvätskorna är störst direkt efter en kur. Olika läkemedel tar olika lång tid att få ur kroppen, men följande råd gäller generellt.

Var försiktig med dina kroppsvätskor under behandlingen och de 5 första dygnen efter att behandlingen är slut:

- Torka upp spill av kroppsvätskor med engångsmaterial. Lägg avfallet i en plastpåse, knyt ihop den och släng direkt i soporna. Tvätta ytan med rengöringsmedel och vatten.
- Om någon annan hanterar dina kroppsvätskor ska hen alltid använda engångshandskar.

- Om du svettas så att kläder och lakan blir blöta bör du duscha och byta kläder och sängkläder.
- Tvätta kläder och tyger som fått spill av kroppsvätskor direkt om det går, helst separat. Använd vanligt tvättmedel. Om du inte kan tvätta direkt, förvara dem i en sluten plastpåse så länge.
- Sitt ner på toaletten för att undvika att stänka urin. Fäll ner locket innan du spolar, och spola två gånger. Om du använder mulltoalett, utedass eller torrtoalett, strö kalk eller toalettströ efter besöket.
- Lägg inkontinensskydd, blöjor och stomipåsar i en plastpåse och släng direkt i soporna.
- Om du har urinkateter, byt påse istället för att tömma den. När du kopplat bort den använda påsen, gör en knut på kopplingsslangen. Lägg kateterpåsen med slang i en plastpåse och släng direkt i soporna.

Cytostatika utsöndras även via sperma. Använd därför kondom vid sex inom 72 timmar efter behandlingen för att skydda din partner. Kondom ger också ett bra skydd mot infektioner.

Graviditet och amning

Det är viktigt att du inte blir gravid eller gör någon gravid under behandlingen. Cytostatikan kan påverka fostret flera månader efter behandlingen, beroende på vilka läkemedel som ingår i den. Använd därför säkra preventivmedel. Ibland behövs dubbelt skydd, eftersom biverkningar som diarré eller direkt påverkan av cytostatikan kan göra att p-piller inte räcker som ensamt skydd. Ibland är p-piller inte lämpligt av andra skäl, rådfråga din läkare..

Kondom rekommenderas för att skydda sköra slemhinnor.

Cytostatikan kan gå över i bröstmjölk. Därför ska du inte amma under behandlingen och en tid efteråt. Hur lång tid beror på vilka läkemedel du får.

Andra läkemedel, naturläkemedel och kosttillskott

Oftast kan du ta dina vanliga läkemedel under cytostatikabehandlingen, men du kan behöva göra uppehåll eller ändra dosen. Du och din läkare går igenom dina läkemedel innan behandlingen startar. Din läkare behöver också veta om du ändrar din vanliga medicinering under behandlingens gång.

Det är viktigt att du även berättar om du tar naturläkemedel, hälsokostpreparat eller vitaminer. Effekten av vissa cytostatika kan påverkas av vissa livsmedel och preparat, till exempel grapefrukt, grapefruktjuice, johannesört och granatäpplen.

Tandläkarbesök

Oftast kan du gå till tandläkaren för en vanlig kontroll under cytostatikabehandlingen. Men prata med din läkare före större ingrepp som att göra en rotfyllning eller dra ut en tand. Undvik att gå till tandhygienisten när du är som mest infektionskänslig.

Prata med din läkare innan du går till tandläkaren och berätta för din tandläkare att du behandlas med cytostatika.

Övrigt att tänka på

- Om du behöver vaccinera dig, fråga din läkare om det går bra och i så fall när.
- Behandlingen är inget hinder för att få massage, men din sjukdom kan vara det. Prata med din läkare. Beröring och taktil massage går alltid bra.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Behandling med cytostatika vid cancer och Att lämna blodprov.

Behandling mot illamående under cytostatikabehandling

Illamående och aptitlöshet är vanliga biverkningar vid cytostatikabehandling. Men med hjälp av effektiva förebyggande läkemedel behöver besvären inte bli så stora. Det är viktigt att du följer ordinationen från sjuksköterskan eller läkaren.

Det finns också mycket du kan göra själv för att minska illamående, aptitlöshet och smakförändringar. Prata med din kontaktsjuksköterska för att få råd om egenvård.

Om du mår illa trots att du har tagit dina läkemedel, kontakta vården så att du kan få hjälp. Då kan du snabbt få veta hur du ska ta läkemedlen så att du inte fortsätter att må illa.

Skriv gärna ner

- hur du har upplevt illamåendet
- vilken tid på dygnet du har mått illa
- om du har kräkts
- om du har gått ner i vikt.

Genom att berätta för vården hur du har mått kan du få bästa möjliga behandling i fortsättningen.

När ska jag kontakta vården?

- Om du mår illa trots att du har tagit läkemedel mot illamående.
- Om du har svårt att äta och dricka tillräckligt.
- Om du kräks ofta.

Till dig som ska få behandling på sjukhuset

Hur ska jag förbereda mig?

Ta gärna med något att läsa eller lyssna på, till exempel ljudböcker, musik eller radioprogram.

Vanligtvis får närstående följa med, men tänk på att visa hänsyn till andra patienter. Närstående som känner sig sjuka ska stanna hemma. Ibland gäller särskilda restriktioner.

Både patienter och personal kan vara känsliga mot lukter. Ta därför inte med kryddstark mat eller doftande blommor och ha inte på dig parfym.

Så går det till

Du kommer till sjukhuset samma dag som du ska få behandlingen. Oftast kan du gå hem samma dag. Vissa behandlingar kräver dock att du övervakas efteråt. Då kan du få stanna kvar på sjukhuset i något eller några dygn.

Behandlingen ges på en avdelning där patienter med olika typer av cancer behandlas. En sjuksköterska ansvarar för dig och din behandling.

Läkemedlet ges antingen som spruta eller dropp. Droppet ges genom en slang eller dosa kopplad till ett blodkärl. Slangen eller dosan kallas infart.

Om du får dropp tar det allt mellan 10 minuter och några timmar, beroende på vilken behandling du får. Då får du en plats i en säng eller en bekväm stol.

Det är bra att dricka i samband med behandlingen.

Du får inte gå från avdelningen förrän behandlingen och efterkontrollerna är klara. Vid vissa behandlingar behöver du stanna en tid efter att behandlingen är slut.

Prata med din kontaktsjuksköterska om du har frågor om vad som gäller där du ska få behandling.

Bra att veta

Att hantera cancerläkemedel dagligen kan medföra risker. Därför följer vårdpersonalen skyddsföreskrifter under behandlingen. Till exempel använder de speciella skyddskläder när de ger cytostatikabehandling.

Blodtransfusion

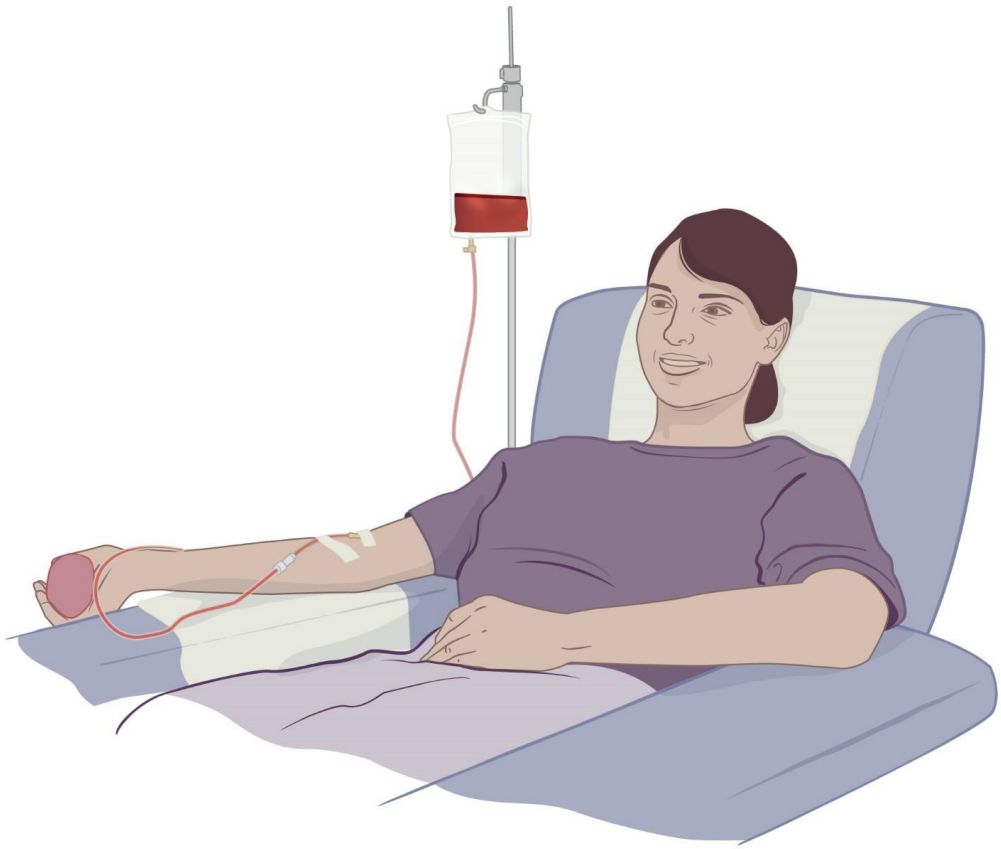
Du rekommenderas behandling med blodtransfusion. Det innebär att du får blod i form av dropp från en annan person.

Så går det till

Innan du får en blodtransfusion får du lämna ett blodprov för att ta reda på din blodgrupp. Då kontrolleras även att din och blodgivarens blodgrupp passar ihop. Blodet består av flera delar, till exempel röda blodkroppar, blodplättar och blodplasma. Vid en blodtransfusion kan du få en eller flera av dessa. Vilka du får beror på anledningen till att du behöver en blodtransfusion.

Blodet leds in i kroppen genom ett blodkärl via en venkateter. Hur lång tid en blodtransfusion tar beror på vilka delar av blodet som du får.

En blodtransfusion ges här via ett blodkärl i armen.



Så mår du efteråt

Efter en blodtransfusion är det vanligt att du känner dig piggare och har mer ork.

Komplikationer

Det är ovanligt med komplikationer efter en blodtransfusion.

Den vanligaste komplikationen är en överkänslighetsreaktion. Det innebär att du kan få lindriga symtom som lindriga hudutslag eller illamående, eller svårare reaktioner som andningsbesvär. Reaktionen kommer oftast under transfusionen eller minuterna efter.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Blodtransfusion.

Komplementär och integrativ medicin vid cancer

När du behandlas för cancer ställs du och dina närmaste inför många frågor och val. Kanske funderar ni över vad ni själva kan göra som komplement till de behandlingar som planeras.

Komplementär och integrativ medicin är ett aktivt forskningsfält och det kommer hela tiden ny kunskap. En del av dessa metoder används inom hälso- och sjukvården, medan de flesta används utanför.

Komplementär och integrativ medicin kallades tidigare alternativ medicin.

Det är naturligt att du och dina närstående vill försöka klara av situationen med alla medel. Men att lägga till preparat eller behandlingar kan innebära både möjligheter och risker. Det är också svårt att ge generella råd – oftast behöver de anpassas till din situation.

Diskutera med vårdpersonalen

Prata med din läkare eller annan legitimerad vårdpersonal om du har frågor eller vill pröva komplementär och integrativ medicin.

Börja gärna med att skaffa dig mer kunskap. Nedan finns förslag på webbsidor där du både kan hitta svar på många frågor och skriva ut vetenskapliga sammanfattningar att ta med till mötet med vården.

Kropp-själ-metoder

Exempel på kropp-själ-metoder är meditation, mindfulness, akupunktur, avslappning och yoga. Dessa kan enligt aktuell forskning ge bättre livskvalitet och ha bra effekt vid stress, smärta, ångest, oro, depressiva symtom, cancerrelaterad trötthet, illamående och sömnbesvär. I källorna nedan kan du få reda på vilka metoder som i studier har visat sig effektiva för olika symtom.

Det är bra att välja terapeut med omsorg, eftersom hälso- och sjukvårdslagen inte gäller när du söker vård hos någon som saknar yrkeslegitimation. Till exempel bör terapeuten berätta om mål, innehåll och förväntad behandlingstid. Kontrollera också gärna om terapeuten tillhör något yrkesförbund som har formulerat etiska riktlinjer och kvalitetskrav för sina medlemmar.

Inga andra än legitimerad personal får behandla själva cancersjukdomen, enligt patientsäkerhetslagen. Om någon lovar att kunna bota cancer bör du därför vara försiktig.

Naturpreparat

Naturpreparat är ett samlingsnamn för växtbaserade läkemedel, kosttillskott, vitaminer och mineraler. De innehåller ofta ämnen som både kan ha farmakologiska effekter och orsaka biverkningar. De kan innehålla ämnen i högkoncentrerad form och ska inte förväxlas med samma ämnen i maten. Vissa naturpreparat kan förstärka eller försvaga effekterna av en cancerbehandling.

Kontrollen av naturpreparat beror på hur de regleras. Växtbaserade läkemedel kontrolleras enligt lag avseende kvalitet och säkerhet, som övriga läkemedel. För kosttillskott finns ingen motsvarande obligatorisk kontroll.

Läs mer

På följande webbsidor hittar du evidensbaserad information om effekt och säkerhet för specifika metoder, preparat och symtom:

- Läs mer på cancercentrum.se. Sök på Komplementär och alternativ medicin.
- Läs mer på läkemedelsverket.se. Sök på Växtbaserade läkemedel och naturläkemedel.

Utländska webbsidor med information på engelska:

- Läs mer på cam-cancer.org.
- Läs mer på mskcc.org. Sök på Search about herbs eller About Mind-Body Therapies.
- Läs mer på cancer.gov. Sök på PDQ Integrative Therapies Summaries.

Cancerrehabilitering – för att må så bra som möjligt under och efter behandlingen

Vad är cancerrehabilitering?

Rehabilitering vid cancer är åtgärder som ska minska besvär av biverkningar eller andra problem som sjukdomen kan orsaka. Rehabiliteringen syftar till att göra livet så bra som möjligt före, under och efter behandlingen.

Rehabilitering kan göra att behandlingen mot sjukdomen blir effektivare och att besvär av biverkningar minskar. Det är därför viktigt att du är engagerad och deltar aktivt för att rehabiliteringen ska ge resultat.

Rehabiliteringen utformas utifrån dina aktuella behov. Det innebär att din rehabilitering kan vara annorlunda än någon annans. Vården ansvarar för att regelbundet bedöma dina behov och samordna olika åtgärder. Prata med kontaktsjuksköterskan eller läkaren om du har egna förslag och tankar kring din rehabilitering.

Vad är prehabilitering?

Prehabilitering är åtgärder före behandlingen. Det kan till exempel handla om att ge dig stöd i att förbättra din fysiska hälsa eller samtal för att stödja dig innan behandlingen startar.

Genom att leva hälsosamt ökar du möjligheten att behandlingen går bra och att du mår bättre under behandlingen och efteråt. Använd därför tiden inför din behandling till att förbereda dig. Det gör skillnad att börja leva hälsosamt så snart som möjligt, även om du har kort tid på dig. Ibland behöver behandlingen skjutas upp tills du har bättre förutsättningar att klara den.

Behoven kan ändras

Dina behov kan ändras över tid, beroende på vad som händer med sjukdomen och behandlingen. En del behöver rehabilitering en kort tid i samband med behandlingen. Andra behöver rehabilitering långt efter att behandlingen är slut.

Besvär som kommer efter lång tid kallas ibland sena effekter. En del sena effekter kan förebyggas och de flesta går att lindra.

Några exempel på vad cancerrehabilitering kan vara

Att hantera känslor och tankar

Att bli sjuk och behandlas för cancer kan leda till många känslor och tankar som du och dina närstående kan behöva stöd i att hantera.

Ta hand om kroppsliga symtom

Sjukdomen och behandlingen kan påverka kroppen på olika sätt. Rehabilitering kan förebygga eller lindra många besvär.

Förändringar av livsstilen

Levnadsvanor och egenvård är viktiga delar som kompletterar vårdens insatser och som du själv ansvarar för. Du kan få stöd av vårdpersonal om du behöver.

Hur får jag tillgång till rehabilitering?

Kontaktsjuksköterskan ger dig råd och stöd i din rehabilitering. Du kan få fylla i ett formulär som kartlägger dina behov. Kontaktsjuksköterskan eller läkaren går igenom formuläret tillsammans med dig och planerar vilka åtgärder du behöver.

Du och vården tar tillsammans fram en skriftlig rehabiliteringsplan. Där står vad vården ska göra, vad du ska göra själv och hur det ska följas upp. Rehabiliteringsplanen ska finnas i din journal.

Rehabilitering kan erbjudas på olika sätt

Vården ska erbjuda rehabilitering om du behöver, men det kan erbjudas på olika sätt.

Ibland kan du behöva stöd av cancervården i din rehabilitering. Du kan också få en remiss till din vårdcentral, om den kan ansvara för hela eller delar av rehabiliteringen. Viss rehabilitering ansvarar du för själv, till exempel att träna.

Du kan bli hänvisad till någon annan yrkesgrupp eller ett specialiserat team, om du har något specifikt behov. Till exempel kan du få träffa

- en kurator för samtal eller råd om hur du ska hantera arbete och ekonomi under din sjukdom
- en fysioterapeut för att få hjälp med att återhämta dig efter en operation
- en arbetsterapeut för att få stöd och råd kring att klara vardagen.

Prata med kontaktsjuksköterskan eller läkaren om vad som kan vara lämpligt för dig och vilka möjligheter som finns för dina behov.

Rehabilitering i grupp

Du kan bli erbjuden rehabilitering i grupp. Det kan innebära föreläsningar, samtal och praktiska övningar. Du kan också få stöd av att dela upplevelser med de andra i gruppen. Grupprehabiliteringen kan ta upp frågor som

- biverkningar av behandlingen och hur du kan lindra dem
- känslomässiga reaktioner
- träning
- mat
- vilket stöd du kan få av samhället i övrigt.

Grupperna kan ledas av sjuksköterskor, läkare, kuratorer eller fysioterapeuter.

Rehabilitering utanför vården

Det kan finnas stöd även utanför vården. Fritidsintressen och sociala aktiviteter både på jobbet och privat är ofta en viktig del av din rehabilitering. Det är lika viktigt att stärka sådant du mår bra av som att förebygga och behandla besvär.

Patientföreningar ordnar ibland kurser för att underlätta att leva ett bra liv med cancer under och efter behandlingen. Det kan vara till exempel samtalsgrupper, kurser i matlagning, yoga, stresshantering eller trädgårdsterapi.

Det finns också kursgårdar för personer med cancer. En vistelse är ofta 1–3 veckor. Då kan du erbjudas ett program med till exempel fysisk träning, utbildning och samtal. En del regioner betalar hela eller delar av vistelsen.

Bidrag till rehabilitering

Det finns också bidrag från olika fonder och stiftelser som du kan söka. Kuratorn kan berätta mer om var du kan söka bidragen.

Hälsosamma levnadsvanor inför och under behandling

Hälsosamma levnadsvanor inför och under behandlingen ökar kroppens förutsättningar att hantera sjukdomen och behandlingen. Det minskar också risken för biverkningar och komplikationer.

Du bör följa de rekommendationer som gäller för befolkningen i stort. Under behandlingen kan du behöva anpassa dina matvanor och din fysiska aktivitet efter sjukdomen och eventuella biverkningar. Vad som fungerar bra för dig kan också förändras under behandlingens gång.

Din kontaktsjuksköterska eller läkare berättar om det är något särskilt du bör tänka på, och hjälper dig att få det stöd du behöver.

Matvanor

Att bli sjuk och få behandling kan göra dig osäker på vilken mat du kan äta. Det finns i dag inga belägg för att en viss diet eller vissa livsmedel kan bota cancer eller minska tumörens tillväxt. Men vi vet att hälsosamma matvanor, där du får i dig tillräckligt med energi och näring, ger kroppen bättre förutsättningar att klara av behandlingen och förbättrar sårläkningen.

Viss behandling vid cancer och sjukdomen i sig kan ge biverkningar som påverkar din aptit och förmåga att äta. Samtidigt behöver kroppen mer protein för att kunna reparera celler och behålla muskelmassa. Inför och under behandlingen kan du därför behöva ändra dina matvanor för att få tillräckligt med energi och näring och hålla en stabil vikt.

<u>Allmänna rekommendationer för hälsosamma matvanor</u>

- Ät regelbundet.
- Ät mer grönsaker, frukt, fisk, skaldjur, bär och nötter.
- Välj fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter och växtbaserade fetter och oljor.
- Ät mindre socker, salt, charkprodukter och rött kött (från ko, gris, lamm och vilt).

Ät hälsosamt för att få den energi och näring du behöver för att orka med behandlingen.

<u>Rekommendationer om du har svårt att äta eller går ner i vikt</u>

- Välj mat som innehåller mycket energi (kalorier) och protein.
- Energirika livsmedel är till exempel nötter, fröer och oljor.
- Proteinrika livsmedel är till exempel fisk, kyckling, ägg, nötter, fröer, baljväxter, ost och andra mejeriprodukter.
- Du kan få hjälp av en dietist om du behöver stöd.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Mat vid cancer.

▶ Läs mer på livsmedelsverket.se. Sök på Kostråd och Hitta ditt sätt.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet inför och under din behandling ger kroppen bättre förutsättningar att klara av behandlingen. Fördelarna är många:

- Blodets förmåga att ta upp syre blir bättre och blodtrycket sänks, vilket är bra för din återhämtning.

- Oro och nedstämdhet minskar.
- Smärta kan minska och sömnen bli bättre.
- Biverkningar som trötthet, ledsmärta och illamående kan lindras och din livskvalitet förbättras.
- Risken för benskörhet minskar av styrketräning och fysisk aktivitet där du belastar skelettet med din egen vikt, till exempel att gå, springa, hoppa eller dansa. Benskörhet är en vanlig biverkning av vissa behandlingar.

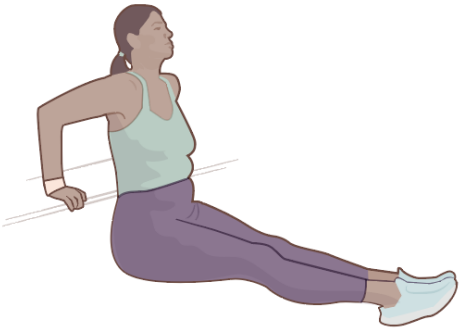
All rörelse räknas. Om du kan är det bra att höja pulsen minst 2,5 timmar i veckan.

Att bli sjuk i cancer och få behandling kan göra dig osäker på vad kroppen klarar. Du kan behöva vila ibland, men du mår ofta bättre av att försöka röra på dig och gärna även träna. Utgå från dig själv och hitta ett sätt att vara fysiskt aktiv som fungerar för dig. Försök att hitta något som känns roligt eller meningsfullt och kom ihåg att lite aktivitet är mycket bättre än ingen.

Inför och under en cancerbehandling kan du följa de rekommendationer som gäller för befolkningen i stort, om det fungerar för dig. Beroende på hur du mår kan du behöva vissa anpassningar. Lyssna alltid på din kropp och anpassa träningen efter dagsformen. Prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller fysioterapeut om du är osäker.

Allmänna rekommendationer

- All rörelse räknas: promenader, trädgårdsarbete och att ta trapporna i stället för hissen. Välj en aktivitet som du gillar och som känns meningsfull.
- Undvik att sitta stilla länge. Rör på dig regelbundet under dagen.
- Rör på dig på en måttligt ansträngande nivå, så att pulsen ökar och du blir lite andfådd, minst 2,5 timmar i veckan fördelat på flera tillfällen. Om du tränar på en mer ansträngande nivå kan det räcka med 75 minuter i veckan. Om du kan och orkar får du gärna röra dig mer än rekommendationen.



Det är bra att träna musklerna minst två gånger i veckan.

- Träna de stora muskelgrupperna, till exempel ben, rumpa och axlar, minst 2 gånger i veckan.
- Om du är över 65 år bör du även träna balansen, till exempel i samband med styrkeövningar.

Rekommendationer vid cancerbehandling

- Om du är van att träna kan du fortsätta med dina vanliga aktiviteter så länge det känns bra.
- Om du inte har tränat tidigare, börja försiktigt och öka gradvis. Du kan till exempel börja med 10–15 minuter per dag.
- Om du är mycket infektionskänslig eller har en infektion, undvik högintensiv fysisk aktivitet.
- Om du har fått cytostatika i blodet bör du inte anstränga dig kraftigt de närmsta 24 timmarna.

Du kan behöva anpassa hur du rör dig och tränar, utifrån vissa cancersjukdomar, biverkningar och andra samtidiga sjukdomar. Då kan du få hjälp av en fysioterapeut.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Rörelse är livsviktigt eller FaR – fysisk aktivitet på recept.

▶ Läs mer på fyss.se. Sök på För vuxna, äldre och gravida.

▶ Se en film på youtube.com. Sök på Fysisk aktivitet och träning under cancerbehandling.

Hälsosam vikt

Det är vanligt att antingen gå upp eller ner i vikt under en behandling. Det är bra att ha en hälsosam vikt, det vill säga varken väga för mycket eller för lite. Om du håller en stabil, hälsosam vikt vet du att du får i dig lagom med energi.

Rekommendationer

- Väg dig regelbundet så att du tidigt kan upptäcka om du går upp eller ner i vikt.
- Prata med din kontaktsjuksköterska om din vikt ändras.

Solvanor

Strålbehandling och vissa läkemedel gör huden känslig för solen, på både kort och lång sikt.

Rekommendationer

- Skydda huden mot solen under behandling.
- Skydda huden med kläder och hatt, och vistas i skuggan.
- Du kan använda solskyddsmedel som komplement, men inte som enda solskydd. Använd solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor.
- Undvik solen när den är starkast, klockan 11–15 under vår och sommar i Sverige.

Skydda huden med kläder och hatt.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så skyddar du dig mot solen.

▶ Läs mer på stralsakerhetsmyndigheten.se. Sök på Min soltid.

Alkohol

Genom att inte dricka alkohol ger du kroppen bättre förutsättningar att hantera sjukdomen och behandlingen, och minskar risken för biverkningar. Exempel vid olika slags behandlingar:

- Att inte dricka alkohol före och efter en operation minskar risken för sårinfektion, urinvägsinfektion och lunginflammation.
- Att inte dricka alkohol i samband med strålbehandling minskar risken för kraftiga biverkningar på slemhinnor i munnen och tarmarna.
- Att inte dricka alkohol under cytostatikabehandling minskar risken för infektioner och belastning på levern. Det tar också bort risken att alkoholen påverkar effekten av behandlingen.

Om du väljer att dricka alkohol, drick mer sällan och mindre per gång. Du kan också välja drycker med lägre alkoholhalt.

Prata med vårdpersonalen om du vill veta hur alkohol fungerar ihop med de läkemedel du tar.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så kan du ändra dina alkoholvanor.

▶ Läs mer på alkohollinjen.se.

Tobak och nikotin

Genom att inte använda tobak och snus och e-cigaretter med nikotin, ger du kroppen bättre förutsättningar att hantera sjukdomen och behandlingen. Rökstopp minskar risken för

- komplikationer efter en operation, till exempel lunginflammation, sårinfektion och blodpropp
- biverkningar av strålbehandling och läkemedelsbehandling, till exempel benskörhet, och förbättrar immunförsvaret
- biverkningar från hud och slemhinnor vid strålbehandling.

Forskning visar att rökning minskar effekten av både strålbehandling och läkemedelsbehandling mot cancer. Det finns också studier som tyder på att det även gäller andra former av nikotin (snus, e-cigaretter eller nikotintuggummin). Det säkraste rådet är därför att undvika tobak och andra produkter med nikotin helt, men viktigast är att du inte röker.

Rök inte under behandlingen.

Det är aldrig för sent att sluta. Även om du slutar röka under eller efter behandlingen ökar du dina chanser till en effektiv cancerbehandling.

Rekommendationer

- Sluta helt med tobak och nikotin om du kan.
- Rök inte under minst 4 veckor, helst 8 veckor, före och efter en operation.
- Rök inte under strålbehandling och cytostatikabehandling.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Hjälp att sluta röka.

▶ Läs mer på slutarokalinjen.se.

▶ Läs mer på UMO.se. Sök på Om rökning. Sidan riktar sig till ungdomar.

Narkotika och andra droger

Genom att inte ta narkotika eller andra droger ger du kroppen bättre förutsättningar att hantera sjukdomen och behandlingen. Att använda droger eller narkotika kan påverka din hälsa, behandlingens effekt och förvärra biverkningar.

Det finns läkemedel som räknas som narkotika. Dessa ska du bara använda om du får dem utskrivna av en läkare. Annars är det olagligt och kan vara skadligt.

Berätta för din läkare om du använder narkotika eller andra droger innan din behandling startar. Det är säkrast för dig och du kan få hjälp att sluta. Läkaren har tystnadsplikt.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Beroende av droger.

▶ Läs mer på droghjalpen.se, UMO.se, drugsmart.se och nasverige.org.

Hälsoskattning

Datum:……Namn:……

Personnummer:……..

Har din sjukdom påverkat nedanstående områden den senaste veckan? Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Litet problem	Besvärande problem	Mycket besvärande problem	Vet ej
Trötthet	☐	☐	☐	☐	☐
Sömn	☐	☐	☐	☐	☐
Smärta	☐	☐	☐	☐	☐
Andning	☐	☐	☐	☐	☐
Minne/ koncentration	☐	☐	☐	☐	☐
Nedstämdhet/ depression	☐	☐	☐	☐	☐
Oro/ ångest	☐	☐	☐	☐	☐
Äta/ dricka	☐	☐	☐	☐	☐
Illamående	☐	☐	☐	☐	☐
Stickningar i händer/ fötter	☐	☐	☐	☐	☐
Avföring	☐	☐	☐	☐	☐
Urin	☐	☐	☐	☐	☐

Vänd – flera frågor på nästa sida

Hälsoskattning_v3 © 2021 OhlssonNevo/Alkebro, UFC/USÖ, 703 13 Örebro. All rights reserved

Har din sjukdom påverkat nedanstående områden den senaste veckan? Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.

	Inget problem	Litet problem	Besvärande problem	Mycket besvärande problem	Vet ej
Balans	☐	☐	☐	☐	☐
Utseende	☐	☐	☐	☐	☐
Fysisk aktivitet	☐	☐	☐	☐	☐
Sexualitet	☐	☐	☐	☐	☐
Familj/ relationer	☐	☐	☐	☐	☐
Existentiella funderingar[1]	☐	☐	☐	☐	☐
Ekonomi	☐	☐	☐	☐	☐
Arbete/ sysselsättning	☐	☐	☐	☐	☐
Beroende	☐	☐	☐	☐	☐

[1] Existentiella funderingar: Funderingar om livet och döden

Andra problem eller frågor kan du skriva om här:

ARBETSMATERIAL

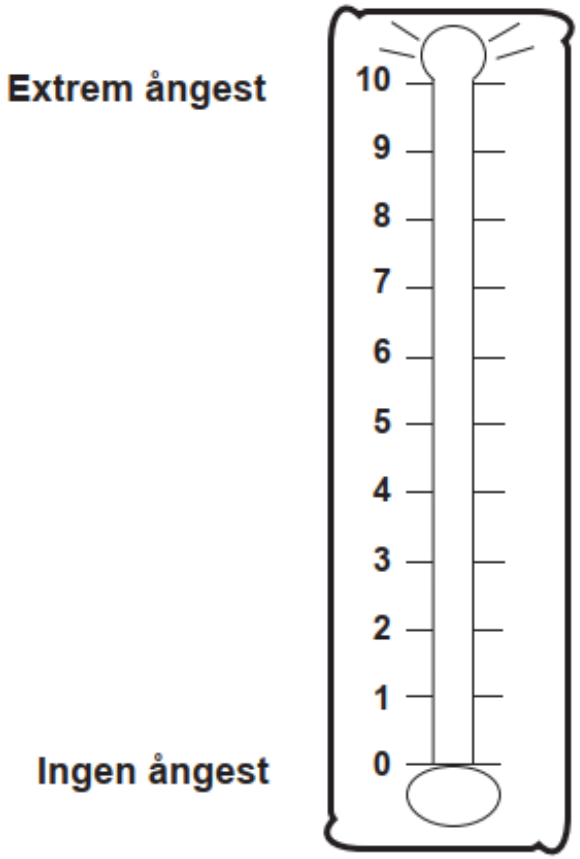
Hälsoskattning_v3 © 2021 OhlssonNevo/Alkebro, UFC/USÖ, 703 13 Örebro. All rights reserved

NCCN Guidelines version 2.2022
Hantering av ångest

NCCN:S ÅNGESTTERMOMETER

Ångest är en obehaglig upplevelse av mental, fysisk, social eller själslig karaktär. Den kan påverka hur du tänker, känner dig eller agerar. Ångest kan göra det svårare att klara av cancer, dess symtom eller dess behandling.

Instruktioner: Ringa in det nummer (0–10) som bäst beskriver hur mycket ångest du har upplevt under den senaste veckan, inklusive i dag.



LISTA MED PROBLEM

Har du haft problem med/funderingar kring något av nedanstående den senaste veckan, fram till i dag? (Markera alla som stämmer)

Fysiskt
- ❑ Smärta
- ❑ Sömnproblem
- ❑ Utmattning
- ❑ Tobaksanvändning
- ❑ Missbruk
- ❑ Minne eller koncentration
- ❑ Sexuell hälsa
- ❑ Förändrade matvanor
- ❑ Försämrad eller förändrad fysisk förmåga

Psykiskt
- ❑ Oro eller ångest
- ❑ Nedstämdhet eller depression
- ❑ Ointresse eller oförmåga att känna glädje
- ❑ Sorg eller förlust
- ❑ Rädsla
- ❑ Ensamhet
- ❑ Ilska
- ❑ Beteendeförändringar
- ❑ Känslor av att vara värdelös eller en börda

Socialt
- ❑ Relation till din partner
- ❑ Relation till dina barn
- ❑ Relation till dina familjemedlemmar
- ❑ Relation till dina vänner eller kollegor
- ❑ Kommunikation med sjukvårdsteam
- ❑ Möjligheten att kunna få barn

Praktiskt
- ❑ Ta hand om mig själv
- ❑ Ta hand om andra
- ❑ Arbete
- ❑ Utbildning
- ❑ Bostad
- ❑ Ekonomi
- ❑ Försäkring
- ❑ Transport
- ❑ Barnomsorg
- ❑ Tillgång till mat
- ❑ Tillgång till läkemedel
- ❑ Beslut om behandling

Själsligt/religiöst
- ❑ Känsla av mening eller syfte
- ❑ Förändrad tro
- ❑ Döden, att dö eller livet efter döden
- ❑ Konflikt mellan tro och cancerbehandlingar
- ❑ Koppling till det heliga
- ❑ Ritualer eller kosthållning

Andra funderingar:

_____

_____

_____

Observera: Alla rekommendationer är av kategori 2A om inget annat anges.
Kliniska prövningar: NCCN anser att den bästa vården för alla patienter med cancer är en klinisk prövning. Medverkan i kliniska prövningar är starkt rekommenderat.

Version 2.2022, 2022-01-27 © 2022 National Comprehensive Cancer Network® (NCCN®), alla rättigheter förbehållna. NCCN Guidelines® och denna illustration får inte återges i någon form utan ett skriftligt förhandsgodkännande från NCCN.

Arbeta, studera eller vara sjukskriven?

Att utredas, behandlas eller rehabiliteras för cancer är påfrestande både fysiskt och psykiskt. Det kan göra att du behöver vara sjukskriven. Det är vanligt att vara sjukskriven helt eller delvis någon period, men hur mycket varierar från person till person. En del kan arbeta eller studera som vanligt. Andra kan arbeta eller studera vissa perioder eller enstaka dagar. En del kan inte göra det alls.

Det är viktigt att du inte har dåligt samvete mot familjemedlemmar, arbetskamrater eller studiekamrater om du inte kan arbeta.

Dina möjligheter att arbeta beror på

- hur sjukdomen och behandlingen påverkar dig
- hur du kan genomföra dina arbetsuppgifter
- de krav som finns i ditt arbete.

Arbetsgivaren är skyldig att se över hur arbetstid och arbetsuppgifter kan anpassas, för att du ska kunna fortsätta arbeta eller komma tillbaka till arbetet efter en sjukskrivning.

Fördelar med att arbeta eller studera

Det finns fördelar med att arbeta eller studera, även om det bara är några timmar om dagen. Det kan hjälpa dig att ha rutiner i vardagen, vara aktiv och hålla kontakten med arbetskamrater eller studiekamrater. En längre tids sjukskrivning kan leda till att du blir isolerad. Du kan också oroa dig för hur det ska gå att komma tillbaka till jobbet eller studierna.

Om du är sjukskriven kan du få ersättning från Försäkringskassan. Det kan finnas olika ersättningar som kan passa just dig beroende på din situation.

Om du planerar att arbeta till viss del när du är sjukskriven tar du först upp den frågan med din arbetsgivare. Om du börjar arbeta ska du meddela Försäkringskassan eftersom det kan påverka din ersättning därifrån.

▶ Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Sjukpenning, Förebyggande sjukpenning och Särskilt högriskskydd.

Tips för bättre återhämtning när du är sjukskriven

- Försök att komma upp i tid på morgonen.
- Ät frukost, lunch och middag på vanliga tider.
- Försök att komma ut en stund varje dag.
- Ta hand om dig och gör sådant du tycker om och mår bra av. Det kan vara din hobby eller att prata med någon som är viktig för dig.
- Var fysiskt aktiv i den mån du kan. Det hjälper mot stress, sömnproblem och nedstämdhet.
- Håll kontakten med nära vänner och arbetskamrater eller studiekamrater. Om det är svårt i kontakten med arbetsplatsen, be vården, facket, skyddsombudet eller närstående om hjälp.
- Jämför dig inte med andra. Ta hänsyn till vad du orkar.

Plan för att gå tillbaka till arbetet

Din arbetsgivare är skyldig att ta fram en plan för att du ska börja arbeta igen, när du har varit sjukskriven 60 dagar eller mer eller ska gå upp i arbetstid. Detta gäller även om du har

tidsbegränsad anställning eller arbetar deltid. Om du är student är det utbildningssamordnaren vid ditt lärosäte som ansvarar för planeringen av återgång till studier.

Vården är skyldig att vid behov erbjuda koordineringsinsatser för att du ska kunna börja arbeta eller studera. Prata med din kontaktsjuksköterska om du behöver stöd. Du kan då få kontakt med till exempel en arbetsterapeut eller rehabiliteringskoordinator som till exempel kan

- tillsammans med dig planera för hur du ska kunna börja arbeta eller studera
- kartlägga ditt rehabiliteringsbehov och samordna insatser inom vården
- vara ett stöd i samverkan med exempelvis Försäkringskassan, arbetsgivaren eller lärosätet och Arbetsförmedlingen.

Att få ett cancerbesked

Cancer kan vara en omtumlande upplevelse, för både dig som är sjuk och dina närstående.

Många känslor kan komma upp, till exempel oro och känsla av overklighet. Oron kan vara allt från mild och hanterbar till stark och svår att stå ut med. Hur man upplever det kan vara väldigt olika. Det finns inget rätt eller fel, det viktiga är hur du upplever din situation.

Det finns hjälp att få

Du och dina närstående har rätt till psykosocialt stöd utifrån era behov, enligt lagen. Psykosocialt stöd kan vara information eller råd, eller hjälp med att ansöka om färdtjänst, god man eller omvårdnadsbidrag eller söka pengar ur fonder. En annan viktig del är stödjande samtal.

Stödjande samtal kan hjälpa dig och dina närstående att sätta ord på tankar och känslor. Kontaktsjuksköterskan kan ge er information, råd och stöd och förmedla kontakt med till exempel en kurator. Kuratorn kan ge samtal för att hjälpa er att hantera en förändrad livssituation. Många kuratorer har utbildning i psykoterapi. Kuratorn kan också ge råd om andra resurser, till exempel patientföreningar och anhörigkonsulenter.

Olika sätt att hantera cancerbeskedet

Vissa känner sig hjälpta av mindfulness och meditation. En del känner sig hjälpta av att dela sina upplevelser med någon i en liknande situation. För de flesta cancerdiagnoser finns det patientföreningar. Dit kan du vända dig och få stöd från andra med liknande erfarenheter.

På 1177.se finns flera reportage och filmer där människor som har levt med eller nära cancer berättar om sina erfarenheter.

- Läs mer på 1177.se. Sök på Att få ett cancerbesked, Att hamna i kris, Hjälp med tankar och känslor vid cancer och Mindfulness – medveten närvaro.

Närstående kan behöva stöd

Att vara närstående till någon som är sjuk kan vara mycket omtumlande. Det är vanligt att må dåligt och känna oro. Det kan vara svårt att stötta den som är sjuk när den närstående själv känner en stark oro. Det kan också kännas svårt att veta på vilket sätt man bäst stöttar. Det kan handla om att visa förståelse och omtanke, men också om att ställa krav och kanske uppmuntra den som är sjuk att söka hjälp. Att stå bredvid och inte veta vad man ska göra kan ge en känsla av maktlöshet.

Närstående som är oroliga kan få träffa kurator och få stöd via patient- och anhörigorganisationer.

Prata med dina närstående

Du som är sjuk kan underlätta för dina närstående att ge dig stöd genom att prata med dem om hur du känner. Du kan också låta dem följa med på besök till psykolog, kurator, kontaktsjuksköterska eller läkare, om det känns bra för dig och för dina närstående.

Prata med dina närstående om hur du känner och vilket stöd ni kan få.

Det kan vara komplicerat

Du som är sjuk kan känna oro för dina närstående och vilja ta hand om och skydda dem, men det är viktigt att du inte lägger det ansvaret på dig. Det kan även hända att relationen till dina närstående förändras och blir mer komplicerad av det ni går igenom. Personer i din närhet kan reagera på olika sätt.

Om du upplever svårigheter kring att samtala med en närstående om din sjukdom eller behandling kan du, men också ni tillsammans, få stöd i detta av exempelvis en kurator.

Det finns hjälp att få

Det finns patient- och närståendeföreningar där närstående kan söka stöd och prata med andra som har liknande erfarenheter. Närstående kan också träffa en kurator själv via sin vårdcentral eller söka anhörigstöd i sin kommun. På vissa håll erbjuder vården stödgrupper till närstående.

Anhörigstöd i kommunen

När en person är långvarigt sjuk står närstående ofta för en stor del av vården och omsorgen. De närstående hjälper säkert gärna den som är sjuk och ser det kanske som självklart. Men de kan även behöva stöd för egen del. De flesta kommuner erbjuder anhörigstöd som närstående kan söka. En biståndshandläggare kan berätta hur närstående söker stöd och om kommunen behöver göra en utredning.

Det varierar vilket stöd som finns att få, till exempel:

- Samtalsstöd. Det kan ske individuellt eller i grupp med andra närstående.
- Avlösning. Den som är sjuk bor under en period i särskilt boende eller äldreboende.

- Växelvård. Den som är sjuk växlar regelbundet mellan att bo hemma och i särskilt boende.
- Hemtjänsten tar över vården en del av dygnet.
- Dagverksamheter av olika slag.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Du som är närstående i vården eller Anhörigstöd – för dig som vårdar eller stödjer en närstående.

▶ Se en film på 1177.se. Sök på Vara nära någon som är cancersjuk.

▶ Läs mer på anhorigasriksforbund.se.

Här kan du och dina närstående få stöd

Cancerkompisar

Organisation som ger närstående från 13 år möjlighet att få kontakt med andra i samma situation.

- Webbplats: cancerkompisar.se.

Cancerlinjen, Cancerfonden

Erbjuder råd och stöd av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård.

- Webbplats: cancerfonden.se. Sök på Cancerlinjen.
- Telefon: 010-199 10 10

Cancerresan

Plattform med syfte att ta vara på cancerberördas idéer och engagemang och göra cancerresan mer lättnavigerad.

- Webbplats: nätverket mot cancer.se.

Cancerrådgivningen

Erbjuder samtalsstöd av specialistsjuksköterskor inom onkologi utbildade inom samtalsstöd. De kan svara på frågor om bland annat symtom, behandlingar och biverkningar.

- Webbplats med chatt: cancercentrum.se. Sök på Cancerrådgivningen.
- Telefon: 08-123 138 00

Kurator eller psykolog

Kontakta din vårdcentral eller prata med din kontaktsjuksköterska för stöd, vägledning och remiss till kurator eller psykolog.

Sjukhuskyrkan

Finns på nästan alla sjukhus och ger stöd på olika sätt. Flera församlingar inom Svenska kyrkan har samtalskontakter. De kan även förmedla kontakt med andra samfund. Du behöver inte vara kristen eller troende för att söka stöd genom sjukhuskyrkan.

Ung Cancer

Ung Cancer är en ideell organisation för cancerberörda och närstående unga vuxna i åldern 16-30 år. Ung Cancer erbjuder kontakt med andra unga vuxna i samma situation, både digitalt och genom fysiska mötesplatser runt om i landet, rehabiliteringsinsatser och digitala kurser.

- Webbplats: ungcancer.se
- E-post: info@ungcancer.se

- Läs mer på 1177.se. Sök på Råd och stöd vid cancer.

Patientföreningar

Patientföreningar arbetar ideellt och erbjuder information, stöd och fysiska träffar eller andra aktiviteter. De flesta patientföreningar ger också stöd via slutna Facebook-grupper. Du behöver inte vara medlem för att kontakta dem. Patientföreningar kan även erbjuda stöd till närstående.

Blodcancerförbundet

- Webbplats: blodcancerforbundet.se
- Telefon: 08-546 405 40
- E-post: info@blodcancerforbundet.se

Ung cancer

- Webbplats: ungcancer.se
- E-post: info@ungcancer.se

Här kan barn, ungdomar och unga vuxna få stöd

Barnens rätt i samhället, BRIS

Barn och ungdomar upp till 18 år kan vända sig till BRIS för att få stöd av kuratorer via telefon chatt, eller mejl. På fem platser (Umeå, Stockholm, Linköping, Göteborg och Malmö) finns det Brismottagningar. Där kan du som är under 18 år träffa en kurator för att prata om det som är viktigt.

- Webbplats: bris.se
- Telefon: 116 111

Cancerkompisar

Ger närstående från 13 år möjlighet att få kontakt med andra i samma situation.

- Webbplats: cancerkompisar.se.

Jourhavande kompis, Röda korset

Barn, ungdomar och unga vuxna under 25 år kan chatta anonymt med Jourhavande kompis, Röda Korsets Ungdomsförbund.

- Webbplats: jourhavandekompis.se

Nationellt kompetenscentrum anhöriga

Här finns information om stöd till barn och unga vars föräldrar eller annan närstående har fysisk eller psykisk sjukdom eller funktionsnedsättning, missbruk eller avlider.

- Webbplats: anhoriga.se. Välj Barn som anhöriga.

Nära Cancer

Nära Cancer är en webbplats för dig som är ung och står nära någon som har cancer. Här möter du andra unga i liknande situation och kan få svar på dina frågor av sjukvårdspersonal.

- Webbplats: naracancer.se
- E-post: kontakt@naracancer.se

Skolsköterska eller skolans kurator eller psykolog

Om du går i skolan kan du prata med skolsköterskan eller be att få kontakt med skolans kurator eller psykolog.

Ung Cancer

Ung Cancer är en ideell organisation för cancerberörda och närstående unga vuxna i åldern 16-30 år. Genom Ung Cancer kan du få kontakt med andra i samma situation, både digitalt och genom fysiska mötesplatser runt om i landet, ta del av rehabiliteringsinsatser och digitala kurser.

- Webbplats: ungcancer.se
- E-post: info@ungcancer.se

UMO

UMO är en webbplats för alla som är 13–25 år. På UMO kan du hitta svar på frågor om sex, hälsa och relationer. Där finns också en sökmotor där du kan hitta din närmaste

ungdomsmottagning. Tonåringar kan söka samtalsstöd på ungdomsmottagningen. Samtalen på ungdomsmottagningen kan handla om andra saker än kärlek och sex, till exempel om psykisk hälsa och välmående, om sorg, oro och nedstämdhet.

- Webbplats: umo.se

Att stödja barn som närstående

Det kan kännas svårt att veta hur man ska berätta för barn att en förälder eller annan närstående är sjuk. Du kan få stöd av psykolog eller kurator om du tycker att det känns svårt.

Barn behöver vara delaktiga

Barn märker att något inte är som det brukar vara, och om de inte får tydlig information kan fantasin ta över. Fantasierna är ofta värre än verkligheten. Barn och unga mår bättre om det som händer omkring dem känns begripligt. Genom att prata öppet om din sjukdom och det som händer blir barnen delaktiga och kan förstå varför det inte är som vanligt. Det visar också att du litar på barnet och barnet känner sig tryggt och får en stärkt självkänsla. Då får de lättare att hantera situationen.

Barn har rätt till information, råd och stöd

Barnkonventionen och flera svenska lagar talar om att barn har rätt att bli informerade, få råd och stöd när en närstående person har en allvarlig sjukdom. Vårdpersonalen ska informera om detta och vart barnet och föräldrarna kan vända sig för att få stöd.

Råd för att prata med barn

- Börja gärna med att fråga vad barnet redan vet om det som har hänt.
- För ett litet barn kan det räcka att du berättar att du är sjuk och ska få behandling.
- Tala om för barnet att sjukdomen heter cancer och vad som nu kommer hända, både för dig som är sjuk och hur det kommer påverka barnets vardag.
- Berätta att cancer inte smittar och att det inte är barnets fel att du är sjuk.
- Berätta lite i taget. Se till att barnet har förstått genom att fråga.
- Berätta om något ändras.
- Svara ärligt på barnets frågor när de kommer. Om du inte vet, säg det. Barn frågar om sådant som de klarar av att få veta.
- Undvik omskrivningar. Säg till exempel ”dö” i stället för ”somna in” eller ”gå bort”. Barn kan annars bli rädda när de ska sova eller om någon ska gå bort.
- Prata om hur vardagen kommer att bli framöver, till exempel vem som ska skjutsa till träningar. Förklara att mycket fortfarande kommer att vara som vanligt.
- Prata om dina känslor och bekräfta barnets känslor. Fråga barnet hur hen känner och hjälp gärna till att sätta ord på känslorna.
- Var uppmärksam på om barnet vill prata om något annat. Ta då en paus och fortsätt senare.

Barn kan reagera olika beroende på ålder

Barnet reagerar kanske inte som du förväntar dig. En del barn kan verka oberörda till en början och behöver tid för att förstå. Särskilt mindre barn kan ha svårt att förstå allvaret. Kanske vågar barnet inte visa sina känslor eller så är hen ledsen en stund för att sedan återgå till lek. Barn går lättare in och ut ur känslorna.

Tonåringar har lärt sig att hålla ihop sig på ett annat sätt än vad de yngre barnen har. Därför visar de ofta inte för sina föräldrar hur de påverkas av situationen. Var noga med att låta dem ta

del av både positiva och negativa besked. Om barnet eller tonåringen känner sig trygg i att få veta när något händer, kan oron för dig som är sjuk minska.

Råd för att stötta barn

- Se till att du som vuxen får stöd för att må så bra som möjligt. Skaffa gärna någon att prata med om det som känns svårt. Ta gärna hjälp med till exempel städning och handling.
- Se till att barnet får stöd genom att få träffa en annan stödjande vuxen utöver föräldrarna eller andra barn i en liknande situation. Kontakta de stödorganisationer som finns.
- Behåll rutiner hemma, och med skola och fritid i den mån det går. Gör det möjligt för barnet att leka med kompisar.
- Avlasta barnet från ansvar och låt barnet vara barn. Undvik att föra över din egen oro för behandlingar, ekonomi och vuxenproblem på barnet.
- Försök att fira födelsedagar och andra händelser, även om det är svårt med tid och ork.
- Låt ditt barn följa med till sjukhuset.
- Prata med förskola, skola och fritids om att du är sjuk.

Barn och vuxna kan prata med BRIS

Om barnet eller ungdomen vill prata med någon vuxen utanför familjen kan hen kontakta Barnens rätt i samhället, BRIS. Alla som arbetar på BRIS är utbildade kuratorer med stor erfarenhet av samtal med barn.

Även vuxna kan vända sig till BRIS vuxentelefon – om barn och där få råd och stöd i hur man pratar med barn kring en cancerdiagnos. Bris vuxenstöd utgår alltid från barnets perspektiv och rättigheter.

- Läs mer på cancerfonden.se. Sök på Prata med barn om cancer.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Att prata med barn när en förälder är allvarligt sjuk.
- Läs mer på naracancer.se. Sök på Stötta unga närstående.
- Läs mer på bris.se. Sök på För vuxna.
- Telefonnumret till BRIS stödtelefon för barn är 116 111.
- Telefonnumret till BRIS vuxentelefon – om barn är 077 – 150 50 50

Blodpropp

Att ha och behandlas för cancer kan öka risken för blodproppar. Flera faktorer påverkar risken:

- infarter i centrala blodkärl, såsom PICC-line eller venport
- cytostatikabehandling och viss annan behandling
- tidigare blodproppar.

Olika typer av blodproppar

Blodpropp i armen eller benet – trombos

Blodproppar kan uppstå i armen eller benet. De kallas då trombos eller djup ventrombos, DVT. Tecken på blodpropp kan vara att kroppsdelen blir öm, svullen, röd och varm. Om proppen sitter i armen kan även halsen bli påverkad.

Blodpropp i lungan – lungemboli

Blodproppar kan vandra i kroppen via blodomloppet. Om de kommer till lungorna kallas det lungemboli. Blodproppar i lungorna kan i enstaka fall vara livshotande. De måste därför alltid behandlas så fort som möjligt. Tecken på blodpropp i lungorna kan vara andnöd, hosta, håll i sidan som gör ont när du andas in, plötslig smärta i bröstet eller ryggen, trötthet, dålig ork och feber.

En blodpropp kan i sällsynta fall också uppstå på andra ställen i kroppen.

Råd för att minska risken för blodproppar

- Rör på dig regelbundet utifrån din förmåga och undvik att sitta stilla länge.
- Om du ligger mycket i sängen kan du trampa med fötterna och röra benen regelbundet.
- Du kan bli rekommenderad att använda stödstrumpor eller få blodförtunnande läkemedel.
- Om du röker bör du sluta.

Trampa med fötterna om du ligger mycket i sängen.

När ska jag kontakta vården?

- Om en arm eller ett ben plötsligt svullnar eller blir ömt, rött och varmt.
- Om du får svårt att andas även när du ansträngер dig lätt.
- Om du får hosta, håll i sidan som gör ont när du andas in, plötslig smärta i bröstet eller ryggen, trötthet, dålig ork eller feber.

Blödningsrisk

Blodplättarna gör så att blodet kan levra sig och att sår kan läka. Vid viss läkemedelsbehandling kan blodplättarna bli färre, vilket gör att du lättare får blåmärken och blödningar. Du kan till exempel lättare få näsblod och blödningar i tandköttet och från små sår. Om du har hemorrojder eller sprickor i ändtarmen kan det blöda när du går på toaletten.

Berätta att du behandlas med cancerläkemedel när du söker vård eller går till tandläkaren.

Råd vid ökad blödningsrisk

- Vad noga med munhygienen och använd en mjuk tandborste när du borstar tänderna.
- Om du har svårt att borsta tänderna noggrant, använd munvatten med fluor som komplement.
- Var försiktig när du använder tandtråd och tandpetare.
- Var försiktig när du snyter dig.
- Vid näsblod kan du stoppa blödningen genom att klämma runt näsans mjuka delar i 10 minuter.
- Vissa värktabletter innehåller ämnen som kan göra att du blöder mer. Prata med din läkare om du behöver ta värktabletter.

Kläm runt näsans mjuka delar i 10 minuter för att stoppa näsblod.

- Prata med din läkare om du tar naturläkemedel, eftersom de kan göra att du blöder mer. Exempel på sådana är omega 3, fiskolja, linfrön och linolja, jättenattljusolja, vitamin E, hajbroskpreparat och melatonin.
- Undvik att bli förstoppad eftersom det ökar risken för hemorrojder. Behandla hemorrojderna om de redan uppstått. Om receptfria läkemedel inte hjälper, kontakta läkare.

När ska jag kontakta vården?

- Om blödningen inte går över.
- Om du blöder väldigt mycket.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Blödningar.

Diarré

Med diarré menas att du har avföring oftare än vanligt och att avföringen är lös. Du kan även få ont i magen, blod i avföringen, gaser, feber med mera. Diarré är oftast inte farligt.

Det finns många möjliga orsaker till diarré. Den kan till exempel orsakas av något du har ätit, att du är förstoppad eller av vissa läkemedel och behandlingar.

Besvären kan lindras med egenvård och ibland behandling med läkemedel. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

Råd vid diarré

- Drick mindre kaffe.
- Var noga med att du får i dig vätska. Om du har många eller stora diarréer behöver du dricka extra vatten för att ersätta förlorad vätska. Några glas mer än vanligt räcker oftast.
- Var noga med att du får i dig salter. Använd vätskeersättning om du har upprepade diarréer, för att ersätta förlorade salter. Det finns att köpa receptfritt på apoteket.
- Om du har långvarig diarré kan tarmen få svårt att bryta ner laktos (mjölksocker). Prova då att äta laktosfria mjölkprodukter.
- Ät långsamt och tugga maten noga, så att den är bearbetad när den når mag- och tarmkanalen.
- Ät mindre av svårsmälta livsmedel, till exempel baljväxter, fruktskal, frukthinnor och hela korn och frön. Ät i stället kokta grönsaker, skalad frukt eller fruktmos.
- Undvik fet och starkt kryddad mat.
- Undvik produkter som innehåller sötningsmedel, till exempel maltitol och xylitol som finns i sockerfria tuggummin och halstabletter.
- Välj vitt ris och mat gjord på vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, i stället för fullkornsprodukter.
- Om det svider eller gör ont i ändtarmen kan du
  - använda mjukt toalettpapper eller duscha efter toalettbesök i stället för att torka med papper
  - klapptorka dig efter duschen i stället för att gnida
  - smörja dig regelbundet runt ändtarmsöppningen med en fet kräm eller salva.
- Det finns läkemedel för att stoppa diarrén tillfälligt, till exempel inför en flygresa. Prata med din läkare innan du tar ett sådant läkemedel.

När ska jag kontakta vården?

- Om du har fler än fyra diarréer per dygn.
- Om du har blodiga diarréer.
- Om du har mörk och illaluktande diarré.
- Om du har diarré och samtidigt feber eller frossa.
- Om du har diarré och samtidigt ont i magen.

Vid vissa behandlingar får du särskilda instruktioner om när du behöver höra av dig till vården.

Förstoppning

Hur ofta man har avföring är individuellt. En del har avföring ett par gånger i veckan, andra flera gånger per dag.

Med förstoppning menas att du har svårt att tömma tarmen trots att du vill och att avföringen är hård och trög. Du kan även ha ont och ibland blöda i ändtarmsöppningen när du tömmer tarmen. Det kan också kännas som om tarmen inte tömmer sig ordentligt fast du försöker. Du kan få lös avföring, ont i magen och magen kan kännas utspänd. Du kan också må illa och tappa aptiten.

Det kan finnas flera orsaker till förstoppning. Kanske gör din sjukdom att du sitter mer stilla, äter annorlunda och dricker mindre, vilket kan bidra till förstoppning. Vissa cancersjukdomar och behandlingar påverkar också tarmarna så att de inte fungerar som vanligt. Även vissa läkemedel kan orsaka förstoppning. Exempel på sådana är opioider, läkemedel mot illamående och vissa blodtryckssänkande läkemedel. Du får veta vad som gäller dig.

Allmänna råd för att undvika och lindra förstoppning

- Ät gärna fiberrik mat. Exempel på livsmedel som innehåller fibrer:
  - grönsaker, till exempel morötter, broccoli, blomkål, bönor och ärtor
  - frukt, till exempel kiwi och päron
  - torkad frukt, till exempel katrinplommon, fikon och aprikoser
  - fullkornsprodukter, till exempel fullkornspasta, grovt bröd och grova gryner som havre och vetekli.
- Drick mer, gärna vatten.
- Byt vitt ris och mat med mycket vitt mjöl, som pasta och ljust bröd, mot fullkornsprodukter.
- Rör på dig varje dag. Motion och rörelse hjälper tarmarna att arbeta.
- Hur du sitter på toaletten är viktigt. Prova att höja fötterna genom att använda en pall.

Prova att höja fötterna när du sitter på toaletten.

Om besvären inte minskar finns det läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

När ska jag kontakta vården?

- Om besvären inte går över trots att du har följt råden.
- Om du går ner i vikt.
- Om du har blod i avföringen.
- Om du har mycket ont i magen.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Förstoppning.

Gaser och bullrig mage

Din behandling kan göra att du får gaser och bullrig mage. Det kan bero på många olika saker. Råden kan därför behöva anpassas till dina förutsättningar. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare för att få råd.

Råd vid gaser och bullrig mage

- Ät i lugn och ro. Tugga maten noga.
- Drick mindre av kolsyrade drycker.
- Ät mindre av gasbildande livsmedel, till exempel ärtor, bönor, linser, alla sorter av lök, kål och paprika, frukt med skal, grovt bröd med hela korn samt fiberrika flingor och müsli.
- Frukter och grönsaker kan ge mindre besvär om de är skalade, mixade eller tillagade. Detsamma gäller om du väljer bröd bakat på finmalda fullkornsmjöl såsom knäckebröd, eller flingor såsom havregryn.
- Undvik tuggummi, brustabletter, smågodis och halstabletter. De kan göra att du sväljer luft. Ofta innehåller de också en typ av sötningsmedel som kallas sockeralkoholer som kan ge gaser och diarré.
- Det finns receptfria läkemedel som kan hjälpa, främst om du får ont i magen av gaserna. Fråga din läkare, kontaktsjuksköterska eller personalen på ett apotek.

Gaser och bullrig mage är vanligt vid vissa behandlingar.

Hud och slemhinnor

Vissa läkemedel och behandlingar kan orsaka besvär med hud och slemhinnor. Strålbehandling påverkar huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålbehandlas. Cytostatikabehandling kan påverka huden och slemhinnorna på hela kroppen.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får besvär. Det finns läkemedel och andra sätt att lindra.

Råd för att förebygga och lindra besvär med hud och slemhinnor

Huden

- Smörj huden ofta med mjukgörande kräm, vid behov flera gånger om dagen.
- Tvätta huden med ljummet vatten och tvättolja eller mild tvål.
- Torka blöt hud genom att klappa den med en handduk. Gnugga inte.
- Skydda huden mot solen under och efter behandlingen, en vecka efter avslutad cytostatikabehandling, och ett år efter avslutad strålbehandling.
  - Använd heltäckande kläder och hatt, och vistas i skuggan.
  - Du kan använda solskyddsmedel som komplement till kläder och skugga, men inte som enda solskydd.
  - Undvik solen när den är som starkast, klockan 11–15 under vår och sommar i Sverige, längre tid ju närmare ekvatorn du är.
- Använd rakapparat i stället för hyvel för att undvika skärsår.
- Bär gärna löst sittande kläder.
- Använd handskar vid arbete som är smutsigt eller sliter på händerna.
- Vid strålbehandling:
  - Använd inte parfymerade produkter eller deodorant på området som strålbehandlas.

Munnen

- Var noga med munhygienen och använd en mjuk tandborste och mild tandkräm.
- Var försiktig när du använder tandtråd och tandpetare.
- För att lindra muntorrhet och förebygga munsvamp:
  - Använd salivstimulerande medel i form av exempelvis sugtabletter, tuggummi, munsprej och gel. De kan köpas på apotek.
  - Det kan lindra att skölja munnen med mineralvatten som innehåller natriumbikarbonat, till exempel vichyvatten.

Näsan och ögonen

- Använd nässprej med olja eller koksaltlösning om du har torr näsa. De kan köpas på apotek.
- Använd smörjande ögondroppar om du har torra ögon. De kan köpas på apotek.
- Undvik kontaktlinser om du har besvär med ögonen.

Underlivet

- Tvätta underlivet med ljummet vatten och tvättolja eller matolja.
- Om du är torr i slidan:

- Smörj in slidöppningen med olja eller fuktkräm för underlivet. Du kan behöva vaginal gel utan hormoner eller lokal östrogenbehandling.
- Använd glidmedel vid samlag.

Urinvägarna

Om det svider i urinröret kan det hjälpa att dricka upp till 1,5 liter vatten per dygn. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär med urinvägarna. Du kan behöva lämna prov för urinvägsinfektion.

Håravfall

Vissa typer av läkemedel och behandlingar kan göra att håret faller av. Vid strålbehandling tappar du håret på den kroppsdel som strålbehandlas. Vissa cytostatika och andra cancerläkemedel kan göra att håret tunnas ut eller faller av på hela kroppen.

Råd vid håravfall

- Tvätta håret med milt schampo och använd en mjuk hårborste.
- Undvik att permanenta, färga eller bleka håret eller tatuera ögonbrynen.
- Smörj huden på huvudet med mjukgörande kräm.
- Skydda huvudet mot sol och kyla.
- Ta smärtstillande, till exempel paracetamol, innan du ska ligga ner om du är mycket öm i hårbotten.
- Använd ett skydd i avloppet i duschen för att undvika stopp, till exempel en kompress.
- Använd tejp eller klädroller för att få upp hår från till exempel huvudkudden och möblerna.

Rätten till peruk

Om ditt hår faller av kan du få ersättning för att skaffa en peruk. Om du skaffar peruken innan håret har fallit av är det lättare för perukmakaren att efterlikna din vanliga frisyr.

Vissa regioner erbjuder även ersättning för tupé och möjlighet att lära dig olika sätt att knyta sjalar.

Din kontaktsjuksköterska berättar hur du skaffar peruk eller andra hårersättningar.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Praktiskt stöd vid cancer.

Illamående

Illamående är en vanlig biverkning när du är sjuk eller får behandling. Illamåendet kan göra att du får i dig mindre mat och dryck och därför går ner i vikt eller blir uttorkad.

Du kan få behandling för att förebygga och lindra illamående. De flesta blir hjälpta av behandlingen. Du kan till exempel få ett schema över läkemedel du ska ta i samband med en cytostatikabehandling.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får besvär, för att få råd och eventuell behandling med läkemedel.

Råd vid illamående

- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du kräks.
  - Drick en klunk många gånger under dagen. Det kan också lindra illamåendet.
  - Klara drycker som vatten, mineralvatten, te, örtte, buljong och juice kan vara lättare att dricka.
  - Det kan kännas bra att suga på isbitar.
- Ät små mängder mat ofta. Vänta inte mer än 2 timmar mellan målen.
- Salt mat som oliver, salta kex, nötter, snacks, kaviar och ansjovis kan vara lättare att äta.
- Illamående på morgonen kan lindras genom att äta eller dricka något litet innan du stiger upp.
- Prova lättare mat, till exempel filmjölk eller yoghurt med flingor, smörgås, kräm med mjölk eller varm eller kall soppa.
- Prova kall mat, till exempel avokado, keso, yoghurt med flingor och kräm med mjölk.
- Prova produkter med ingefära. Det kan hjälpa mot illamåendet.
- Inför måltiderna kan det kännas skönt att vädra rummet.
- Stekt mat ger os som kan vara obehagligt. Välj hellre kokt, ugnsstekt eller kall mat.
- Undvik att laga mat själv om du kan. Ha färdiglagad mat i frysen.
- Efter måltiden kan det vara bra att vila en stund. Ha gärna några extra kuddar under huvudet eller höjd huvudända.
- Ät inte din favoritmat när du mår illa, för att undvika att koppla ihop den med illamående i framtiden.
- Följ alltid läkarens ordination om du tar läkemedel mot illamående. Ofta ska läkemedlen tas 20–30 minuter före en måltid för att hinna få effekt innan du äter.

När ska jag kontakta vården?

- Om du mår mycket illa och har svårt att få i dig vätska och näring.
- Om du går ner i vikt.
- Om du kräks färskt blod eller om kräkningen är mörkbrun och liknar kaffesump.
- Om du kräks och samtidigt har feber och frossa.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Mat vid cancer.

Infektionskänslighet vid blodcancer

Flera blodcancerdiagnoser och cancerbehandlingar påverkar de vita blodkropparna, alltså de celler i benmärgen som försvarar kroppen mot infektioner. Det kan göra att ditt immunförsvar försvagas. Detta påverkar kroppens förmåga att hantera bakterier och virus, men inte förmågan att bekämpa cancerceller. Olika behandlingar påverkar immunförsvaret olika mycket.

Immunförsvaret återhämtar sig oftast mellan kurerna. Oftast är du som mest infektionskänslig 7–14 dagar efter en kur.

Även om du har något större risk att få en infektion, ska du leva så vanligt som möjligt. Om du skulle smittas är det oftast av en bakterie som du själv har i munnen, på huden eller i tarmen. Dessa bakterier finns alltid där. Du behöver inte isolera dig eller undvika att till exempel åka buss, gå till affären eller vara ute. Däremot kan det vara bra att inte träffa någon som är sjuk.

Dina värden kontrolleras regelbundet. Om något värde är för lågt kan behandlingen behöva skjutas upp allt från någon dag till några veckor, eller så kan du få en lägre dos.

Råd vid infektionskänslighet

- Var uppmärksam på hur du mår. Se till att du har en fungerande febertermometer hemma.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, framför allt före måltider, efter toalettbesök, när du har varit utomhus och när du har tagit andra i hand.
- Använd gärna handsprit.
- Undvik att bita på naglarna.
- Ha en god munhygien och borsta tänderna med en mjuk tandborste.
- Undvik att bada i bassäng, bubbelpool och badtunna.
- Undvik att vara nära personer som är förkylda eller magsjuka.
- Undvik folksamlingar inomhus under de dagar du är som mest infektionskänslig.
- Använd handskar när du arbetar i trädgården för att undvika små sår och stick. Använd även handskar när du hanterar jord. Det finns mycket bakterier i jord som kan orsaka infektioner i småsår i huden.
- Rådfråga din läkare om vaccinationer.

När ska jag kontakta vården?

- Om du får feber över 38 grader, frossa eller sämre allmäntillstånd.
- Om du får hosta.
- Om du får utslag eller tecken på infektion i huden (svullnad, rodnad, ömhet).
- Om du får symtom på svampinfektion i munnen.
- Om det svider när du kissar.

Vid vissa behandlingar får du särskilda instruktioner om när du behöver höra av dig akut.

Kognitiva förändringar – svårare att lära, minnas och förstå

När du är sjuk och får behandling kan du få svårare att koncentrera dig, och minnet kanske inte fungerar som det brukar. Du kan till exempel ha svårt att hitta ord eller komma ihåg saker. Det kan också ta längre tid att göra saker än tidigare. Allt detta är exempel på kognitiva förändringar och är naturligt när du lever med en sjukdom. Det är en normal reaktion vid oro och kris, men det kan även vara en biverkning av behandlingen. Ibland kallas det även hjärntrötthet.

Att vara sjuk och få behandling kan ge kognitiva förändringar.

Kognitiva förändringar kan påverka din vardag och förmåga att arbeta, studera och vara social. Besvären minskar eller försvinner ofta en tid efter att behandlingen är slut, men en del har kvar besvären en längre tid.

Kognitiva förändringar kan vara psykiskt påfrestande. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du eller dina närstående märker att det påverkar din vardag eller din arbetsförmåga. En arbetsterapeut eller en rehabiliteringskoordinator kan ge dig råd för att hantera vardagen och hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Råd vid kognitiva förändringar

- Var så fysiskt aktiv som du orkar. Det förbättrar minnet och din kognitiva förmåga.
- Prioritera det som är viktigast för dig. Gör en sak i taget.
- Planera veckan så att du inte bokar in för mycket åt gången.
- Planera in vilopauser och undvik att ta ut dig. Ta paus innan du blir för trött, med mikropauser eller en vilostund.
- Testa olika andningstekniker och avslappningsövningar.
- Undvik stressande situationer och miljöer.
- Räkna med att saker och ting tar längre tid än tidigare.
- Undvik sådant som kan distrahera dig, till exempel att ha radion på samtidigt som du läser.
- Använd gärna hörselskydd på platser med höga ljud.
- Upprepa och skriv ner information du får.
- Be vårdpersonalen att sammanfatta information skriftligt och använda funktionerna i Min vårdplan eller 1177 som komplement till samtal när de kommunicerar med dig.
- Skriv minneslistor och använd en kalender.
- Använd påminnelse-appar i telefonen.
- Lägg dina saker på bestämda platser, så att du lättare kommer ihåg var de finns.
- Förenkla vardagsarbetet. Till exempel kan du följa färdiga matkassar med recept, göra matlådor som du kan värma när du är trött och sortera bort en del ”måsten”.
- Berätta för dina närstående, vänner och arbetskamrater om dina svårigheter, så att de förstår dig bättre.

Känselrubbningar – neuropati

Vissa cytostatikabehandlingar kan ge skador på nerverna och orsaka känselrubbningar, så kallad neuropati. Det är symtom från de långa nervbanorna som styr nervfunktionen i fötter och händer, samt mun och svalg. Du kan få stickningar, domningar och känselbortfall i händer, fingrar, fötter, tår och även i munnen, så kallad perifer neuropati. Händerna och fötterna kan också kännas försvagade eller göra ont. Besvären kan leda till problem med att röra dig och hålla i saker. Kyla och kontakt med kalla föremål samt lätt beröring kan ibland utlösa känselrubbningar så som brännande eller stickande smärta.

Om känselrubbningar uppstår på flera ställen i kroppen kallas det polyneuropati.

Ibland kan du känna känselrubbningar redan inom några timmar efter första behandlingstillfället. Symtomen går ofta över men för vissa kan det ta lång tid, månader till år och hos vissa kvarstår symtomen livet ut. Tala om för din kontaktsjuksköterska eller läkare så fort du får någon form av känselrubbning under pågående behandling, så att de kan bedöma om behandlingen behöver ändras.

Fysisk aktivitet kan lindra

Försök att vara fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet ökar blodcirkulationen vilket kan lindra symtomen. Om du känner dig osäker, ta kontakt med en fysioterapeut för att få hjälp med träningsprogram. Försöka att hitta den träning som passar dig. Balansträning, styrketräning och yoga kan minska besvären. Träning i bassäng kan göra att det gör mindre ont. Använd gärna gåstavar om du promenerar utomhus för en säkrare balans.

Råd vid känselrubbningar

- Håll fötterna varma om du upplever en känsla av kyla.
- Vid hushållsarbete kan du ha svårt att känna om vattnet är för varmt eller kallt, så var försiktig och använd gärna gummihandskar.
- Ha vantar på dig när det är kallt ute eller om du ska hålla i något kallt eller varmt.
- Använd halkmatta i dusch och badkar om balansen är påverkad.
- Ta det lugnt när du stiger upp eller ställer dig upp och ta bort mattor du kan snubbla på.
- Använd bekväma skor som inte klämmer åt eller ger skoskav, gärna med en formad innersula som ger en jämn belastning för foten.
- Använd stödstrumpor om fötterna känns svullna.
- Kontrollera dagligen händer och fötter för att upptäcka om det finns skador på hud eller naglar, du kanske inte känner att du har en skada. Smörj gärna in huden med mjukgörande kräm för att minska risken för hudsprickor och småsår.
- Olika typer av stimulering mot huden kan ge lindring, som till exempel mjuk massage eller ”taggbollar”.

Om du har mycket besvär

Om du har följt egenvårdsråden och ändå har mycket besvär kan du få hjälp av en fysioterapeut med träning för att förebygga och lindra symtom. Är balansen mycket nedsatt kan fysioterapeuten hjälpa till med utprovning av gånghjälpmedel. Fysioterapeuten kan också ge behandlingar som TENS och akupunktur, som kan ha viss effekt.

En arbetsterapeut kan ge råd och stöd i vardagen, till exempel hjälpmedel med bra handgrepp och hur du kan träna finmotoriken och styrkan i händerna.

Remiss till fotsjukvård kan behövas om du har både nedsatt känsel i fötterna och påverkan på hud och naglar.

Om du är mycket påverkad av känselnedsättningarna och blir nedstämd eller oroar dig för att inte kunna arbeta eller sköta dina dagliga sysslor, kan du behöva prata om detta med en kurator.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer.

Muntorrhet och ont i munnen

Du kan få muntorrhet vid behandling med till exempel cytostatika. Muntorrhet ökar risken för att få ont i munnen, hål i tänderna, sår, blödningar och infektioner.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär.

Råd vid muntorrhet och ont i munnen

- Var noga med munhygienen. Borsta tänderna två gånger per dag. Använd en extra mjuk tandborste med litet huvud så att du lätt kommer åt överallt.
- Använd en mild fluortandkräm som inte irriterar slemhinnan.
- Använd extra fluor för att skydda tändernas emalj och undvika hål i tänderna:
  - Skölj gärna med fluor en gång per dag i någon minut. Spotta ut.
  - Det finns fluortuggummin eller fluortabletter att köpa receptfritt på apotek.
  - Det finns även fluorpreparat som skrivs ut på recept.
- Om det gör för ont att skölja med fluor, skölj med vatten eller koksaltlösning. Upprepa vid behov. Skölj gärna efter måltiderna.
- Att skölja munnen med mineralvatten som innehåller natriumkarbonat, till exempel vichyvatten, kan förebygga och lindra svamp i munnen.
- Använd salivstimulerande medel i form av exempelvis sugtabletter, tuggummi, munsprej och gel. De kan köpas på apotek.
- Om du besväras av muntorrhet på natten, kan du smörja i munnen med lite munolja, mungel eller matolja med neutral smak innan du går och lägger dig.
- Var försiktig när du använder tandtråd och tandpetare.
- Att suga på en isbit kan lindra smärta i munnen.
- Det finns läkemedel som kan lindra smärta i munnen.

Recept på koksaltlösning för att lindra besvär från munnen

- Koka en liter vatten med en tesked salt.
- Blanda en tesked matolja, gärna med neutral smak, per deciliter saltlösning.

Saltlösningen kan förvaras en vecka i kylskåpet.

Skölj munnen med lösningen och spotta ut. Upprepa vid behov eller var 30:e minut.

Kostråd vid ont i munnen

- Undvik starka kryddor, syrliga frukter och juicer.
- Välj mjuk och mild mat, till exempel gröt, soppa eller mat som går att mosa.
- Använd mycket sås till maten eller en klick matfett. Det gör maten halare och lättare att äta.
- Undvik att äta för varm eller kall mat.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Muntorrhet.

Närhet och sexualitet

Det är vanligt att ha funderingar kring sexualitet när man är sjuk. Oavsett var du befinner dig i livet och dina erfarenheter har du rätt till stöd. Du kan ha en partner eller leva ensam, vara sexuellt erfaren eller oerfaren. Om du inte tidigare har erfarenhet av sexuella relationer kan det kännas svårt att inleda en sådan när du är sjuk.

Lusten och förmågan kan ändras

Det finns oftast inga medicinska hinder för att ha sex, men många upplever ett sämre sexliv när de behandlas. Att vara sjuk och få behandling kan ge oro och ängslan, kroppsliga förändringar, ändrad självbild, sämre ork, biverkningar av behandlingen eller allmänt sämre välbefinnande. Allt detta kan påverka lusten och förmågan att ha sex. Periodvis kan du känna mindre lust, men lusten kan också öka. Vissa behandlingar kan också minska känsligheten för smekningar och beröring, eller gör att det svider och gör ont vid beröring och samlag.

Prata med din partner

Om du har en partner, prata om hur ni ska vårda och hantera sexualiteten. Berätta om dina känslor inför din kropp och dina funderingar kring närhet och sex. Lyssna även på din partners upplevelse. Tillåt er att känna sorg över att det kanske inte fungerar som ni är vana vid, men se det inte som att samlivet är skadat för all framtid.

Om du har en partner kan ni njuta av närheten till varandra utan att det behöver leda till sex.

Det finns hjälp att få

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har funderingar eller besvär. Då kan du få stöd, råd och eventuell behandling, till exempel mot torra slemhinnor och erektionsproblem. Du kan också få hjälp att komma i kontakt med en sexolog eller kurator.

Råd om närhet och sexualitet

- För att hitta tillbaka till din lust:
  - Försök att minnas positiva sexuella upplevelser du har haft. Gå igenom upplevelsen steg för steg och försök att minnas hur det kändes att ha lust.
  - Hitta dina erogena zoner, det vill säga områden som ger njutning när de smeks. Armvecken, knävecken, insidan av låret och nacken kan vara sådana områden.
  - Lusten till sex väcks oftast av att vara fysiskt nära en partner. Beröring utlöser hormonet oxytocin, som ger välbefinnande.
  - Pröva dig eller er fram och känn efter vad som kan väcka lusten. Tillåt dig eller er att söka nya vägar till njutning. Var tydlig med hur du känner och visa hur du vill ha det.
  - Tillåt dig själv att känna såväl njutning som lust. Berör dig själv och unna dig till exempel massage. Tillfredsställ dig själv om det känns bra.
- Avstå från sex om det känns bäst för dig. Njut av närheten till varandra utan att det måste leda till sex. Om din partner blir upphetsad, se det inte som ett krav på sex utan som ett tecken på att du är sexuellt attraktiv.

- Tvinga dig inte till något som gör ont. Lusten kan minska om sex förknippas med smärta och obehag. Glidmedel och alternativa samlagsställningar kan hjälpa.
- Cancer smittar inte, inte heller när man har sex. Däremot är det viktigt att använda säkra preventivmedel för att undvika graviditet. Kondom är ett bra alternativ eftersom den dessutom skyddar mot infektion och mot att spår av läkemedel förs över genom kroppsvätskor.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Cancer och sexualitet.

▶ Läs mer på Cancerfonden.se. Sök på Sex och cancer.

▶ Läs mer på Ungcancer.se. Sök på Sex. Sidan vänder sig till dig som är ung med cancererfarenhet.

▶ Läs mer på UMO.se. Sidan vänder sig till dig som är ung och innehåller information om sex i allmänhet.

Oro och ångest

Att få en svår sjukdom kan vara omtumlande, för både dig som är sjuk och dina närstående. Livet påverkas på många sätt och det är normalt att känna oro. Oron kan upplevas allt från mild och hanterbar till stark och svår att stå ut med. Det finns inget rätt eller fel, det viktiga är hur du upplever din situation.

Berätta för din kontaktsjuksköterska, läkare eller en annan vårdkontakt om du känner oro eller ångest. Berätta också om du tidigare har haft problem med ångest.

Så kan ångest kännas

Stark oro kan leda till ångest. Ångesten kan ge en intensiv känsla av obehag. Du kan känna ett tryck över bröstet eller att hjärtat slår snabbt eller hårt. Du kan också bli torr i munnen, få en klump i magen eller känna dig yr eller svag.

Ångest beror på att kroppen reagerar på att något verkar hotfullt. Kroppen gör sig då redo att hantera situationen genom att öka mängden adrenalin och andra stresshormoner i blodet. Musklerna spänns, hjärtat börjar slå snabbare och andningen blir intensivare.

Ångesten går oftast över efter en stund.

Du kan känna oro och ångest lång tid efter behandlingen

Under tiden behandlingen pågår är du ofta upptagen av praktiska saker. Då kanske inte ångesten är så tydlig. Det är viktigt att både du och dina närstående vet att det är vanligt och normalt att oro och ångest ökar när det mest akuta skedet är över. Du kan känna oro och ångest även lång tid efter behandlingen, till exempel medan du väntar på ett röntgensvar vid ett uppföljningsbesök.

Råd vid oro och ångest

- Försök att andas lugnt. Sätt dig ner, lägg en hand på magen och känn andningen. Det finns också andningsövningar som kan hjälpa.
- Tillåt dig att känna det du känner. Försök att beskriva känslan för dig själv.
- Rör på dig, gärna så att din puls ökar så att du blir lite varm och svettig. Du kan till exempel träna, promenera eller dansa. Träning gör det lättare att slappna av och sova bra.
- Gör något för att byta sinnesstämning. Ta till exempel en promenad, läs en bok, se på tv, lyssna på musik eller en podd, lös korsord eller prata med någon som får dig att tänka på något annat.
- Försök att vila och få tillräckligt med sömn. Om du har svårt att sova är det bra om du ändå kan vila ibland.
- Testa avslappningsövningar. En del tycker att mindfulness hjälper.
- Undvik alkohol, kaffe, energidrycker och tobak.
- Försök att äta varierat så att du får den näring du behöver.

Behandling

Oro och ångest kan behandlas med läkemedel eller stödjande samtal.

I ett stödjande samtal kan du få hjälp att sätta ord på dina tankar och känslor, vilket kan vara bra.

Det finns också flera appar som kan få dig att både lindra och förstå din ångest.

När ska jag kontakta vården?

- Om du får svår ångest som du inte kan hantera själv.
- Om du har svårt att klara vardagen.
- Om du använder alkohol, narkotika eller andra droger för att lindra ångest.
- Om du skadar dig själv eller har tankar på att ta ditt eget liv.
- Om du har återkommande ångestattacker under minst en månad.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Ångest, Hjälp med tankar och känslor vid cancer och Mindfulness – medveten närvaro.

Sömnsvårigheter

God sömn är viktigt för din hälsa, livskvalitet och förmåga att prestera och fungera.

Sömnsvårigheter är vanligt vid sjukdom och behandling. Det kan bero på oro och ångest över att du har fått en sjukdom, och funderingar över hur behandlingen ska gå och hur din framtid kommer att se ut. Kanske oroar du dig för sjukhusvistelsen, ekonomin eller familjen. Sömnen kan även störas av biverkningar av din sjukdom och behandling, till exempel smärta, illamående, trötthet, ändrad hormonbalans, täta toalettbesök eller inkontinens. Sömnen kan också påverkas av vad du äter och dricker, balansen mellan vila och aktivitet, nikotin, alkohol och läkemedel.

Vanliga sömnbesvär är att

- ha svårt att somna
- vakna efter att ha somnat och ha svårt att somna om
- vakna för tidigt på morgonen.

Om sömnbesvären påverkar din vardag är det viktigt att du berättar det för din kontaktsjuksköterska, så att du kan få hjälp. I första hand behandlas sömnsvårigheter med egenvård.

Råd vid sömnsvårigheter

- Regelbunden fysisk aktivitet gör ofta att du sover bättre.
- Försök att varva ner en stund innan du ska gå och lägga dig.
- Försök att ha regelbundna vanor.
- Se till att ha det lugnt, mörkt och svalt i sovrummet.
- Undvik ljus sent på kvällen. Även ljuset från en mobilskärm, datorskärm eller liknande kan motverka sömnen.
- Hitta en balans mellan aktivitet, vila och sömn som fungerar för dig.

Fysisk aktivitet kan hjälpa dig att sova bättre.

- Drick inte kaffe sent på dagen.
- Om du behöver vila, undvik att sova middag för sent på dagen och helst inte längre än 30 minuter.
- Pröva avslappningsövningar, lugn musik, meditation och mindfulness. Ett tyngdtäcke kan också hjälpa dig att slappna av i sängen.
- Vissa kan få hjälp genom att gå sömnskola eller få behandling med kognitiv beteendeterapi, KBT. Fråga din läkare eller kontakta din vårdcentral om du vill veta mer.

Behandling med läkemedel

Om du har problem med sömnen kan du behandlas med insomningstabletter eller sömntabletter. Läkemedlen är ofta receptbelagda. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Sömnsvårigheter och Mindfulness – medveten närvaro.

Trötthet vid sjukdom – fatigue

I samband med cancersjukdom och behandling är det vanligt att känna en särskild trötthet. Denna trötthet kallas fatigue. Ibland används också uttrycket cancerrelaterad trötthet. Det är en psykisk, fysisk och social trötthet. Den liknar inte vanlig trötthet och går inte att sova bort. Många upplever fatigue som total energilöshet, och den kan komma även om du inte anstränger dig. Din förmåga att minnas, koncentrera dig och lösa problem kan bli sämre. Trättheten kan också leda till uppgivenhet, stress, oro och depression.

Det är individuellt hur svåra besvär du upplever och hur länge det håller i sig. Du kan vara trött lång tid efter att en behandling har avslutats.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär.

Orsaker till fatigue

- Sjukdomen påverkar din ämnesomsättning. Det gör att energin i maten förbränns snabbare eller inte kan tas upp helt av kroppen.
- Sjukdomen och behandlingen kan ge biverkningar och oro som påverkar din sömn och hur du äter. Svårigheterna att sova och äta kan göra dig kraftlös.
- Du rör på dig mindre än du brukar på grund av sjukdomen och behandlingen.
- Cancercellerna skapar en obalans i kroppens immunförsvar.
- Sjukdomen och behandlingen kan orsaka blodbrist som gör dig tröttare.
- Olika former av psykisk påverkan.

Råd vid fatigue

- Rör gärna på dig. Fysisk aktivitet hjälper mot fatigue.
- Uppmärksamma vilken tid på dygnet du är som piggast, så att du kan planera in aktiviteter när du har som mest energi. Prioritera det som du tycker är roligt och viktigt.
- Försök att göra saker du tycker om och som ger energi och avkoppling. Försök att ha ett socialt liv och träffa människor du tycker om.
- Berätta om din sjukdom och fatigue. Ökad förståelse från andra kan leda till ett ökat stöd och en större flexibilitet. Det kan minska stressen för dig och därmed ge dig mer ork.
- En fysioterapeut kan ta fram ett träningsprogram för dig.
- En arbetsterapeut kan ge dig fler råd och strategier för att hantera fatigue i vardagen, på arbetet och på fritiden.

Fysisk aktivitet hjälper mot fatigue.

▶ Se en film om fysisk aktivitet och träning på youtube.com. Sök på Fysisk aktivitet och träning under cancerbehandling.

▶ Läs mer på cancerfonden.se. Sök på Trötthet vid cancer.

▶ Läs mer på eftercancern.se. Se Symtom – Fatigue.

Viktminskning och svårt att äta

Näring och energi från mat och dryck hjälper din kropp att orka med behandlingar, förbättrar sårläkning, bidrar till snabbare återhämtning och motverkar förlust av muskelmassa.

Om du går ner i vikt betyder det att du får i dig för lite energi. Ju tidigare du märker att du går ner i vikt, desto lättare är det att motverka det. Du kan behöva äta annorlunda för att inte gå ner för mycket i vikt. Om du skulle äta lite mindre nyttigt under en kortare period, har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet.

Berätta för din kontaktsjuksköterska eller läkare om du går ner i vikt eller om du får i dig för lite mat och vätska. Du kan få råd av en dietist som även kan skiva ut kosttillskott.

Berätta även om du får en vit beläggning på tungan. Det kan vara munsvamp som kan påverka aptiten. Det behöver ofta behandlas med receptbelagda läkemedel.

Råd vid dålig aptit och ändrad smak

- Ät små mål ofta. Du kan behöva äta 6–8 gånger per dag. Försök att äta något litet även om du inte känner dig hungrig. Det ökar aptiten.
- Ät det du tycker om. Prova att tillsätta kryddor och smakförhöjare, till exempel sky, soja eller sylt. Om du föredrar mat som inte smakar så mycket, välj mild mat som potatis, pasta eller gröt.
- Se till att du får i dig tillräckligt med vätska, särskilt om du mår illa och kräks. Drick ofta och lite per gång. Prova att suga på isbitar. Drick klara drycker som vatten, te eller buljong.
- Var ute i friska luften och rör på dig för att öka aptiten.
- Försök att göra det trivsamt när du ska äta. Du kan till exempel duka fint.
- Om du besväras av dålig aptit kan du prova att
  - äta kall mat, eller låta maten svalna innan du äter
  - äta mjuk mat som är lätt att tugga
  - ta färdiglagad mat om du besväras av os
  - äta kokt eller ugnsbakad mat i stället för stekt mat.
- Om du besväras av dålig smak i munnen kan du prova att
  - borsta tänderna innan du äter
  - suga på sockerfria tabletter (men tänk på att sötningsmedel kan ge diarré)
  - dricka mer vatten till måltiderna.

Tips på hur du kan få i dig mer energi och protein

- Välj livsmedel med hög fetthalt eller tillsätt extra fett i maten, till exempel olja, grädde eller kokosmjölk.
- Ät något proteinrikt varje måltid, som fisk, kött, ägg, ost, kvarg, quorn, sojaprodukter, bönor eller linser.
- Lägg gärna till en förrätt eller efterrätt till din måltid.
- Drick drycker som innehåller energi, till exempel fruktsoppa eller smoothies, både till och mellan måltiderna.
- Ät gärna energirika mellanmål, till exempel ägg eller smörgås med ost, nötsmör, avokado eller makrill. Ät gärna snacks som nötter, oliver och grönsaker med dip-såser.

När ska jag kontakta vården?

- Om du går ner i vikt trots att du följer råden.
- Om du får en vit beläggning på tungan och i gommen.

Datortomografi, DT

Datortomografi, DT, är en särskild form av röntgen som ger mycket detaljerade bilder av kroppens inre organ. Bilderna gör att din läkare kan bedöma sjukdomen och vilka behandlingar du bör erbjudas. En DT kan även användas av din läkare för att utvärdera resultatet av behandlingen. Den kan också hjälpa kirurgen eller onkologen att planera en operation eller strålbehandling.

Datortomografi kallas också för skiktröntgen eller CT (från engelskans computed tomography).

Om du har frågor, prata med din läkare eller personalen där du ska undersökas.

Hur ska jag förbereda mig?

Du får veta hur du ska förbereda dig i din kallelse.

Så går det till

Du får ligga på en brits.

Ofta används kontrastmedel som du dricker eller får direkt i blodet. Det ger ännu tydligare bilder.

Undersökningen går mycket snabbt. Själva bildtagningen tar inte mer än högst 15–20 sekunder.

För att bilderna ska bli skarpa är det viktigt att du ligger helt stilla under bildtagningen.

Vid en undersökning med datortomografi ligger du på en brits som åker in i en cirkelformad röntgenapparat.

Hur mår jag efteråt?

Oftast mår du som vanligt efter undersökningen. Om du har druckit kontrastmedel kan du bli lite orolig i magen. Om du har fått kontrastmedel i blodet är det bra att dricka mycket under det första dygnet, för att få ut kontrastmedlet ur kroppen via urinen.

Om du har fått lugnande eller läkemedel som påverkar ögonen, får du inte köra bil efteråt.

Om du får utslag eller andra tecken på allergisk reaktion, hör av dig till röntgenavdelningen eller ring telefonnummer 1177 för att få råd.

När får jag svaret?

Du kommer överens med din läkare om hur du får svaret. Du får även veta ungefär hur lång tid det tar.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Datortomografi.

Långvariga och sena biverkningar

Det finns biverkningar som kommer under behandlingen och som kan hålla i sig länge. De kallas långvariga biverkningar. Det finns även biverkningar som kommer månader eller år efter att behandlingen är slut. De kallas sena biverkningar.

Sena biverkningar kan komma efter alla typer av behandlingar. Det går inte att säga i förväg om du kommer att få sena biverkningar eller vilka biverkningar du kommer att få. Du kan också uppleva andra biverkningar än någon annan med samma diagnos som fått samma behandling som du. Biverkningarna kan också förändras över tid.

Följande påverkar vilka långvariga eller sena biverkningar du kan få:

- typ av cancer
- vilken behandling du har fått
- om du har fått en eller flera behandlingar i kombination
- hur ofta du har fått behandling
- hur länge du har fått behandling
- vilka doser du har fått av behandlingen
- faktorer som har med dig själv att göra:
  - ålder
  - andra sjukdomar
  - övervikt eller undervikt
  - levnadsvanor
  - gener

Exempel på långvariga och sena biverkningar

Olika behandlingar ger olika biverkningar. Vid operation och strålbehandling är det i området som behandlats som biverkningarna uppstår.

Här är en lista över långvariga och sena biverkningar som man i dag vet kan komma efter olika typer av behandling:

- Ärrbildning om du har opererats
- Hudförändring med oelastisk hud och synliga blodkärl om du har strålbehandlats
- Hjärt- och kärlsjukdom
- Hår som inte växer tillbaka
- Sämre funktion hos inre organ som njurar, lungor och lever
- Benskörhet
- Lymfödem
- Smärta
- Känselrubbningar i händer och fötter
- För tidigt klimakterium
- Sexuella besvär, till exempel erektionsproblem, impotens, torra slemhinnor
- Påverkad fertilitet

- Kognitiva besvär, till exempel svårt att minnas eller hålla tråden i ett samtal
- Sömnsvårigheter
- Trötthet
- Psykosociala besvär, till exempel ändrad självbild, nedstämdhet, depression, oro och ångest

Fråga din läkare vilka sena biverkningar som är vanliga efter din behandling och vad du kan göra själv för att förebygga eller lindra symtomen och vilken hjälp som finns att få.

Berätta för vårdpersonalen att du tidigare har behandlats för cancer varje gång du söker vård utanför cancervården.

Känslor efter behandlingen

Att behandlas för en svår sjukdom är för många omtumlande både fysiskt och psykiskt. Sjukdomen kan fortsätta att påverka din hälsa, ditt arbete, dina relationer och din ekonomi, även efter behandlingen.

När behandlingen är slut är det många som känner rädsla och oro snarare än lättnad och glädje – trots att behandlingen har varit framgångsrik. Vissa upplever tiden efter behandlingen som en krisperiod. Många lever med en oro för återfall och för att det kan finnas cancerceller kvar. Oron kanske aldrig försvinner helt, men brukar minska med tiden. Dessa känslor kan påverka ditt välbefinnande långt efter att behandlingen är slut.

Även fysiska biverkningar kan påverka dina känslor. En vanlig biverkning är extrem trötthet, så kallad fatigue. Du kan känna att aktiviteter kräver mer energi av dig än tidigare. Kanske har din sexuella lust minskat eller försvunnit, samtidigt som ditt behov av närhet har ökat. Kanske har din kropp förändrats och det tar tid för dig att känna dig bekväm med din kropp igen.

Prata med din kontaktsjuksköterska om hur du mår. Du kan få råd och stöd och vid behov kontakt med till exempel en kurator.

Råd för att må bra

- Fysisk aktivitet kan göra att du blir piggare och mår bättre. Du kan exempelvis promenera eller göra något mer ansträngande.
- Pröva mindfulness, meditation, yoga, massage eller qigong. Det kan minska stress och obehag.
- Ta en dag i taget.
- Planera vardagen och håll dig till fasta rutiner.
- Försök att hitta saker att göra som känns roliga.
- Träffa familj och vänner du tycker om.
- Prata med familj och vänner om hur du känner och vad du behöver.
- Hitta någon att prata med. Du kan till exempel kontakta patientföreningar eller självhjälpsgrupper om du vill prata med någon som varit i liknande situation. Du kan också få samtalsstöd av till exempel en kurator.

▶ Se en film om livet efter behandlingen på 1177.se. Sök på Film: Efter cancerbehandlingen - och sen då?

Levnadsvanor efter behandlingen

Efter behandlingen finns det flera saker du kan göra för att ta hand om dig själv. Hälsosamma levnadsvanor minskar risken för andra sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, fetma och flera cancersjukdomar. I vissa fall kan det också minska risken att sjukdomen kommer tillbaka.

De flesta kan följa rekommendationerna som gäller för befolkningen i stort. Din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral kan hjälpa dig att få det stöd du behöver.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Skapa en hållbar vana.

Matvanor

Under behandlingen kan du ha behövt ändra dina matvanor för få tillräckligt med energi och näring. Efter behandlingen minskar eller försvinner ofta de symtom och biverkningar som påverkat ätandet. Det kan därför bli lättare att äta mer hälsosamt.

När du känner att du kan äta som vanligt kan du följa samma råd om hälsosamma matvanor som befolkningen i stort. Att äta varierat och hälsosamt gör det lättare att få i dig tillräckligt av de näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Det hjälper dig att hålla en hälsosam vikt och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och flera cancersjukdomar. Det är inte enskilda livsmedel, utan matvanorna i stort som har störst betydelse för hälsan.

Ät hälsosamt för att må bra.

Rekommendationer

- Ät mer grönsaker, frukt, bär, fisk och skaldjur.
- Välj fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter och växtbaserade fetter, oljor och nötter.
- Ät mindre socker, salt, charkprodukter och rött kött (från ko, gris, lamm och vilt).

Om du har fortsatta besvär med att äta efter behandlingen, be din läkare eller kontaktsjuksköterska om en remiss till en dietist. Det gäller till exempel om du har besvär från munnen, magen eller tarmarna, eller om du går ner mycket i vikt.

▶ Läs mer på livsmedelsverket.se. Sök på Kostråd eller Kostråden - hitta ditt sätt.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så äter du hälsosamt.

Fysisk aktivitet

Efter behandlingen minskar ofta de symtom och biverkningar som kan ha påverkat din ork och möjlighet till fysisk aktivitet. Det kan därför bli lättare att vara fysiskt aktiv.

Att vara fysiskt aktiv efter behandlingen är bra på både kort och lång sikt. Det ger bland annat ökad styrka och kondition, mindre ångest och trötthet, högre självkänsla och bättre sömn. Det minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar, demens, depression och flera cancersjukdomar. Fysisk aktivitet kan också minska risken för återfall i vissa sorters cancer.

När du känner att du orkar mer kan du följa samma råd om fysisk aktivitet som befolkningen i stort. Vilken form av fysisk aktivitet du väljer spelar inte så stor roll. Det viktiga är att den blir regelbunden, helst några gånger i veckan. Hitta ett sätt att vara fysiskt aktiv som fungerar för dig.

Prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral om du är osäker.

Rekommendationer

- All rörelse räknas: promenader, trädgårdsarbete och att ta trapporna i stället för hissen.
- Undvik att sitta stilla länge. Rör på dig regelbundet under dagen.
- Rör på dig så att pulsen ökar och du blir varm och lätt andfådd, minst 2,5 timmar i veckan fördelat på flera tillfällen.
- Träna de stora muskelgrupperna, till exempel ben, rumpa och axelparti, minst 2 gånger i veckan.
- Är du över 65 år bör du träna balansen i samband med till exempel styrketräning.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Rörelse är livsviktigt.

Du bör höja pulsen minst 2,5 timmar i veckan.

Hälsosam vikt

Det är bra för din hälsa att ha en hälsosam vikt, det vill säga varken vara underviktig eller överviktig. För att nå en hälsosam vikt är det viktigt att äta hälsosamt och vara fysiskt aktiv.

Det är vanligt att gå ner eller upp i vikt under en behandling. En del behöver också ta läkemedel som påverkar aptiten under lång tid. Var uppmärksam på om du ofrivilligt går ner eller upp i vikt. Om du håller en stabil, hälsosam vikt vet du att du får i dig lagom med energi.

Om du har svårt att hålla en hälsosam vikt, ta kontakt med din läkare, kontaktsjuksköterska eller vårdcentral för att få stöd och råd.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så bedömer du din vikt eller Övervikt och fetma hos vuxna.

▶ Läs mer på livsmedelsverket.se. Sök på Dieter och viktnedgång.

Solvanor

Vissa behandlingar gör huden extra känslig för solen, på både kort och lång sikt. Hälsosamma solvanor minskar risken att få hudcancer.

Vårdpersonalen kan berätta om det är något särskilt du behöver tänka på.

Rekommendationer

- Skydda din hud med kläder och hatt, och vistas i skuggan.
- Du kan använda solskyddsmedel som komplement till kläder och skugga, men inte som enda solskydd. Använd solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor.
- Det är viktigast att skydda huden när solen är som starkast, klockan 11–15 under vår och sommar i Sverige.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så skyddar du dig mot solen.

▶ Läs mer på stralsakerhetsmyndigheten.se. Sök på Min soltid.

▶ Läs mer på cancerfonden.se. Välj Minska risken – Solning.

Skydda din hud med kläder och hatt och var i skuggan.

Alkohol

All konsumtion av alkohol innebär en hälsorisk. Genom att inte dricka alkohol, eller dricka mindre, minskar du risken för flera sjukdomar, exempelvis vissa sorters cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och leversjukdomar. Risken ökar ju oftare du dricker och ju mer du dricker per gång.

Att dricka mindre alkohol kan också förbättra sömnen och minnet, och minska risken för att råka ut för en olycka. Alkohol innehåller dessutom mycket energi (kalorier). Att dricka mycket alkohol kan därför bidra till övervikt, vilket ökar risken för många sjukdomar.

Rekommendationer

- Drick mindre alkohol, oavsett typ. För att förebygga en ny cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls.
- Om du väljer att dricka alkohol, drick mer sällan och mindre per gång. Du kan också välja drycker med lägre alkoholhalt.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så kan du ändra dina alkoholvanor.

▶ Ladda ner Systembolagets app Måttfull.

▶ Läs mer på alkohollinjen.se eller alkoholprofilen.se.

Tobak och andra nikotinprodukter

För flera cancersjukdomar minskar rökstopp risken att sjukdomen kommer tillbaka. Det minskar också risken för många andra sjukdomar, bland annat KOL, impotens, hjärt- och kärlsjukdomar och flera sorters cancer. Alla som röker förbättrar sin hälsa genom att sluta, oavsett ålder, tidigare sjukdomar och hur länge eller hur mycket de har rökt. Det är också bra för din ekonomi, för miljön och för att inte utsätta andra för passiv rökning.

Att sluta röka är bra för din hälsa.

Även att snusa är skadligt för hälsan, eftersom det ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Hälsoeffekterna av andra nikotinprodukter som e-cigaretter och vitt snus vet vi inte så mycket om än. Men de innehåller nikotin, som man vet har flera negativa effekter.

Rekommendationer

- Rök inte. Undvik även andra former av tobak och nikotin.

Alla kan sluta med tobak och nikotin. För en del är det lätt, för andra svårare. Prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral för stöd. Du kan också kontakta Sluta röka-linjen.

▶ Läs mer på slutarokalinjen.se.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Hjälp att sluta röka eller Rökning och snusning.

▶ Läs mer på umo.se. Sök på e-cigaretter och Att sluta röka.

Narkotika och andra droger

Att använda narkotika eller andra droger kan påverka din hälsa negativt, och ger ofta andra problem i livet. Ingen tror att hen ska få problem med droger i början, men efter ett tag brukar det bli svårare att ha kontroll. Drogerna blir allt viktigare för dig, och påverkar livet mer och mer.

Om du behöver stöd för att kunna sluta ta droger, berätta det för en sjuksköterska eller läkare. De har tystnadsplikt och kan hänvisa dig till rätt hjälp.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Beroende av droger.

▶ Läs mer på droghjalpen.se, drugsmart.se och nasverige.org.

▶ Läs mer på umo.se. Välj Tobak, alkohol och droger.

Ekonomiskt stöd för dig som är sjuk

När du är sjuk kan du ansöka om ekonomiskt stöd.

Din ekonomi kan påverkas när du är sjuk och inte kan arbeta eller studera som vanligt. Det finns ekonomiskt stöd du kan söka. Kuratorn på sjukhuset kan ge vägledning och berätta vilka möjligheter som finns. Kuratorn kan också hjälpa dig att göra ansökningar om det behövs.

Sjuklön och sjukpenning

I Sverige finns en lag om allmän sjukförsäkring som är till för att ge trygghet för personer som blir sjuka och behöver sjukskrivas. Vissa ersättningar kräver att du har jobbat och betalat skatt, medan andra ersättningar går att söka bara du bor i Sverige. Om du får ersättning från din arbetsgivare kallas det sjuklön. Om du får ersättning från Försäkringskassan kallas det sjukpenning.

Om du är anställd med rätt till sjuklön ska du sjukanmäla dig den första sjukdagen till din arbetsgivare. Arbetsgivaren betalar sjuklön för de första 2 veckorna du är sjukskriven. Därefter behöver du ansöka om sjukpenning från Försäkringskassan för att få fortsatt ekonomisk ersättning.

Sjukpenning är den vanligaste ersättningen, och summan varierar beroende på vilken inkomst du har. Men det finns ett tak, alltså ett maxbelopp som Försäkringskassan får betala ut. Du kan räkna ut ungefär hur mycket du kan få i sjukpenning genom Ersättningskollen.

Om du är anställd utan rätt till sjuklön eller är studerande, föräldraledig, arbetssökande eller egenföretagare, ska du sjukanmäla dig första sjukdagen till Försäkringskassan. Då kan du ansöka om sjukpenning för utebliven inkomst eller behålla ditt studiestöd.

Studiestöd och sjukpenning

Om du arbetar vid sidan av dina studier kan du få behålla ditt studiestöd och även ansöka om sjukpenning under din sjukskrivning. För att få sjukpenning måste du tjäna ett minimibelopp per år. Om du bara studerar kan du få behålla ditt studiestöd under din sjukskrivning.

Vem har rätt till sjukpenning?

Försäkringskassan bedömer om du har rätt till sjukpenning efter att de har fått in sjukanmälan, ansökan om sjukpenning och ett läkarintyg. För att du ska ha rätt till sjukpenning behöver du uppfylla två kriterier:

- Du ska ha en sjukdom eller skada.
- Sjukdomen ska sätta ner din arbetsförmåga med minst en fjärdedel.

- Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Sjukpenning eller Socialförsäkringen och Ersättningskollen.
- Telefon till Försäkringskassan: 0771-524 524.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Ekonomiskt stöd när du är sjuk.
- Läs mer om vad som gäller för studerande på CSN.se. Sök på Sjuk.
- Läs mer om vad som gäller för arbetssökande på arbetsformedlingen.se. Sök på Om du blir sjuk.

Kan jag både jobba och få ersättning samtidigt?
Många klarar av att jobba trots svår sjukdom, men kanske inte på heltid. Det är fullt möjligt att jobba deltid och ansöka om ersättning från sjukförsäkringen för tiden du inte jobbar. Men det finns regler som säger hur mycket tid du kan jobba och hur mycket tid du får ersättning för.

- Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Sjukpenning för anställda eller Sjukpenning för dig med enskild firma.

Försörjningsstöd

Du kan ansöka om försörjningsstöd hos socialtjänsten i din kommun, om du har svårt att försörja dig själv och din familj. Försörjningsstödet ska tillgodose hushållets regelbundna utgifter per månad.

- Läs mer på socialstyrelsen.se. Sök på Ekonomiskt bistånd – för privatpersoner.

Avskrivning av studielån

I vissa fall kan ditt studielån skrivas av helt eller delvis om du är sjuk och har svårt att betala av ditt lån. Olika regler gäller för olika lån.

- Läs mer på CSN.se. Sök på Avskrivning av studielån.

Aktivitetsersättning

Du kan söka aktivitetsersättning om du är 19–29 år och har en sjukdom eller funktionsnedsättning som gör att du inte kan arbeta under minst ett år. För att ha rätt till ersättning måste du vara försäkrad i Sverige.

- Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Aktivitetsersättning.

Försäkringar

Det finns försäkringar som kan ge ersättning i samband med sjukdom och sjukskrivning, till exempel sjukförsäkring.

Fonder, stiftelser och föreningar

Om du har en sjukdom finns det fonder, stiftelser och föreningar som ger stöd till vård, alternativ vård, rehabilitering, rekreation, läger, vårdresor, må bra-resor, hjälpmedel, fritidshjälpmedel, utbildning, dator med mera.

Ensamstående, föräldrar och familjer med låg inkomst kan söka ekonomiskt stöd till kläder, hyra, heminredning, hushållsmaskiner, ombyggnad, resor med mera.

Ekonomiskt stöd för närstående

När en närstående till dig är sjuk finns det olika sätt att söka ekonomiskt stöd. En kurator kan berätta vilka möjligheter som finns och hjälpa dig att göra en ansökan.

Närståendepenning

Närståendepenning är till för att göra det ekonomiskt möjligt att inte arbeta och i stället vårda en närstående som är svårt sjuk. Närstående är den som har en nära relation till den som är sjuk och behöver inte vara släkt eller familj. Flera personer kan dela på ersättningen, men inte ta ut dagar samtidigt. Med vård menas att vara nära och ge stöd, och ses som ett komplement till de insatser som vården kan erbjuda. Vård kan också vara att uträtta ärenden eller följa med på läkarbesök. Du kan få närståendepenning även om den som är sjuk vistas på sjukhus. Med svårt sjuk menas att sjukdomen innebär en påtaglig fara för livet för den som är sjuk.

- Läs mer och ansök på forsakringskassan.se. Sök på Närståendepenning för anställda, Närståendepenning för arbetssökande eller Närståendepenning för dig med enskild firma.
- Telefon till Försäkringskassan: 0771-524 524.

Fonder

Om du har en närstående som är sjuk finns det fonder och stiftelser som ger stöd till vård, alternativ vård, rehabilitering, läger, vårdresor, hjälpmedel, fritidshjälpmedel med mera.

Ensamstående, föräldrar och familjer med låg inkomst kan söka ekonomiskt stöd till kläder, hyra, heminredning, hushållsmaskiner, ombyggnad, resor med mera.

Försäkringar

Ibland ingår ekonomiskt stöd i försäkringar, till exempel en barnförsäkring eller en vårdnadshavares personliga försäkring.

Försörjningsstöd

Du kan ansöka om försörjningsstöd hos socialtjänsten i din kommun, om du har svårt att försörja dig själv och din familj. Försörjningsstödet ska tillgodose hushållets regelbundna utgifter per månad.

- Läs mer på socialstyrelsen.se. Sök på Ekonomiskt bistånd – för privatpersoner.

Ekonomiskt stöd och bidrag för föräldrar

- Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Tillfällig föräldrapenning, Omvårdnadsbidrag och Merkostnadsersättning för barn.

Högkostnadsskydd

Högkostnadsskydd innebär att du inom ett år inte behöver betala mer än ett visst belopp för vård i din region. Det finns högkostnadsskydd för öppen sjukvård, läkemedel, sjukresor och hjälpmedel. Dygnsavgiften för att vara inlagd på sjukhus omfattas inte.

Om du når upp till högkostnadsbeloppet inom ett år får du ett frikort. Frikortet kan utfärdas elektroniskt eller i pappersformat. Kortet gäller ett år från det datum då den första kostnaden registrerades.

Högkostnadsskyddet och frikortet gäller även i andra regioner. Däremot kan högkostnadsbeloppen skilja sig åt mellan olika regioner.

Om du har ett elektroniskt frikort kan du behöva ta med dig en papperskopia av kortet om du ska få vård i en annan region. Ta kontakt med din region för att få en papperskopia.

- Läs mer på 1177.se. Sök på Patientavgifter och högkostnadsskydd.
- För att få information om ditt högkostnadsskydd för läkemedel, logga in på 1177.se eller i appen 1177 och välj Läkemedelstjänster.

Näringspreparat

Du kan få näringspreparat utskrivet på recept eller få ekonomiskt bidrag till det, beroende på ålder och region.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller dietist för att få veta vad som gäller i din region.

Patienthotell

Ibland kan du som behöver vård bo på ett patienthotell under en period. Det kan till exempel vara om du ska få en behandling eller utredas för något och bor långt ifrån sjukhuset. Då behöver du inte åka hem mellan de tillfällen du får vård. Det är vårdpersonal som beslutar om du kan bo på patienthotell. Ett patienthotell brukar ligga nära sjukhuset där du får vård. Det är inte alla sjukhus som har ett patienthotell. Ibland kan det vara ett vanligt hotell.

På patienthotellet har du eget rum eller ett rum som du delar med närstående. På vissa patienthotell finns det vårdpersonal tillgänglig som kan hjälpa dig om du undrar något eller får besvär. Oftast är det sjuksköterskor eller undersköterskor.

Det varierar mellan regionerna hur mycket du får betala för att bo på ett patienthotell. Prata med din kontaktsjuksköterska för att få veta vad som gäller i din region.

Sjukresor

Du kan ha rätt att beställa sjukresor som betalas av din region. Alla sjukresor grundar sig på en medicinsk bedömning av dina förutsättningar och behov. Du har inte rätt till en sjukresa på grund av att du har långt till sjukhuset eller för att det är besvärligt med till exempel tågtider som inte passar. I vissa regioner har du automatiskt rätt till sjukresor om du har färdtjänst.

Du kan även få ersättning för kostnader du har för att resa på egen hand till en vårdgivare. Spara alla kvitton för att få ersättning från din region.

Det finns en avgift du alltid betalar själv, den så kallade egenavgiften. Hur hög den är, bestämmer varje region och beror på vilket färdsätt du väljer.

Om du själv väljer att vända dig till en annan region har du inte rätt till ersättning.

Om du kallas till ett annat sjukhus för vård får du ett sjukreseintyg.

- Läs mer om vad som gäller i din region på 1177.se. Sök på Sjukresor.

Tandvård

Till och med 23 års ålder har du som är försäkrad i Sverige rätt till gratis tandvård. Från och med 24 års ålder betalar du själv för din tandvård, men med ett statligt allmänt tandvårdsbidrag.

Särskilt tandvårdsbidrag

Om du har en sjukdom eller funktionsnedsättning som påverkar tänderna kan du behöva förebyggande tandvård. Du kan då ha rätt till särskilt tandvårdsbidrag. Bidraget gäller endast undersökning och förebyggande tandvård. Det är tandläkaren eller tandhygienisten som avgör om du har rätt till bidraget. Oftast krävs ett läkarintyg från din behandlande läkare för att styrka din sjukdom eller funktionsnedsättning.

- Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Tandvårdsstöd.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Särskilt tandvårdsbidrag.

Hjälp hemma och i vardagen

Du kan ha rätt till hemtjänst, hemsjukvård, bidrag för bostadsanpassning och olika hjälpmedel.

Insatser hemma

Din kommun kan erbjuda olika insatser om du behöver hjälp eller stöd hemma. Behovet kan vara tillfälligt, under behandling och rehabilitering, eller permanent. Insatserna utförs av personal från hemtjänsten, ledsagare eller boendestöd och kan exempelvis bestå av

- trygghetslarm, om du till exempel har lätt för att ramla och snabbt behöver kontakta hemtjänsten
- tillsyn och allmän skötsel av hem och hushåll, till exempel städning, tvätt och handling
- personlig omvårdnad
- ledsagning, där en person som stöd kan följa med till aktiviteter eller besök.

Bedömningen av om du ska få insatser hemma, och vilken typ av insatser, görs av en handläggare i kommunen tillsammans med dig, och gärna dina närstående.

Bostadsanpassning

Du kan ansöka om bidrag från kommunen för att din bostad ska anpassas, om du har en sjukdom som leder till en funktionsnedsättning.

Prata med din kontaktsjuksköterska, din arbetsterapeut eller vårdcentral för att få hjälp med en bedömning av vilka anpassningar du kan behöva.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Bostadsanpassning.

Hjälpmedel

Du kan ibland behöva hjälpmedel för att du ska ha en så god funktion och livskvalitet som möjligt. Med hjälpmedel menas till exempel olika gånghjälpmedel som rullstol och rollator eller en duschbräda att sätta över badkaret. Hjälpmedel bedöms utifrån dina behov och förskrivs av en arbetsterapeut eller fysioterapeut.

Prata med din kontaktsjuksköterska om du behöver hjälpmedel.

Planerad vård hemma

Viss vård kan du få hemma i stället för att åka till vårdcentralen eller vårdas på sjukhus. En läkare utgår från dina behov i bedömningen av om du behöver vård hemma.

Exempel på vård som kan erbjudas hemma är såromläggning, insulin eller andra injektioner, provtagningar och dropp. Du kan vårdas hemma av läkare, sjuksköterska eller annan personal, beroende på dina behov.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Planerad vård hemma.

Rättigheter

Behandling av personuppgifter

Vården registrerar uppgifter om dig varje gång du är i kontakt med vården. Uppgifter som sparas kan vara personnummer, kontaktuppgifter och naturligtvis information om din hälsa. Vården använder och sparar uppgifterna för att kunna erbjuda dig så bra vård som möjligt.

Vilka uppgifter som får sparas, hur länge och vem som har tillgång till dem är noga bestämt och reglerat i lag. Det är bara de personer som deltar i din vård eller som behöver det i sitt arbete som får tillgång till dina uppgifter.

Det är din vårdgivare som har ansvar för att personuppgifterna hanteras på ett korrekt och lagligt sätt. Vårdgivaren har rutiner för att upptäcka och utreda om något felaktigt har hänt med personuppgifterna.

Personuppgifter hanteras enligt patientdatalagen och EU:s dataskyddsförordning.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Personuppgifter i vården.

Tystnadsplikt och sekretess

Alla som arbetar i vården har tystnadsplikt. Det innebär att de inte får berätta för någon vad de vet om dig, din sjukdom eller din behandling. I princip får de bara berätta det du själv har godkänt.

Alla uppgifter i journalen omfattas av tystnadsplikt och sekretess. Journalen får bara läsas av den personal som behöver uppgifterna för att kunna ge dig en bra och säker vård. Tystnadsplikten och sekretessen gäller även mellan personalen.

Patientlagen

Patientlagen stärker patientens ställning, integritet, självbestämmande och delaktighet. Den tydliggör också kommuners och regioners ansvarsområden.

Exempel på dina rättigheter:

- Du ska få framföra egna önskemål om behandling eller vård och planera din vård tillsammans med din läkare och kontaktsjuksköterska.
- Du ska få begriplig information om din sjukdom och den behandling du erbjuds.
- Du ska få informationen skriftligt om du vill det.
- Du ska få information om möjligheten att välja olika behandlingar, om det finns möjlighet att välja. Läkaren är den som slutligt bedömer om den vård du önskar är motiverad medicinskt och enligt vetenskap och beprövad erfarenhet.
- Du ska få en fast vårdkontakt som kan hjälpa dig att samordna olika insatser och förmedla kontakter inom vården. Inom cancervården är det oftast kontaktsjuksköterskan som är den fasta vårdkontakten.
- Du ska få möjlighet att få se din journal. Journalen tillhör vården, men du kan begära att få en kopia på de handlingar du vill. Du kan också läsa din journal om du är inloggad på 1177.se.
- Du ska få möjlighet till en ny medicinsk bedömning vid allvarlig eller livshotande sjukdom, så kallad second opinion.
- Du har alltid rätt att säga nej till vård och behandling. Du kan också avbryta pågående behandling och lämna sjukhuset eller vårdinrättningen när du vill. I så fall kan din läkare inte ansvara för följderna, utan ansvaret blir ditt eget.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Patientlagen.

Vårdgarantin

Vårdgarantin innehåller bestämmelser om hur många dagar du längst ska behöva vänta.

Kontakt med primärvården samma dag

Samma dag som du söker hjälp för ett hälsoproblem ska du få kontakt med primärvården, till exempel vårdcentralen eller sjukvårdsrådgivningen. Det kan ske via telefon eller ett besök.

Medicinsk bedömning i primärvården inom 3 dagar

Du ska få en medicinsk bedömning av legitimerad personal i primärvården inom 3 dagar.

Besök i specialistvården inom 90 dagar

Du ska få en tid för besök hos den specialiserade vården inom 90 dagar. Det gäller både med och utan remiss.

Behandling påbörjad inom 90 dagar

Efter beslut om behandling, till exempel en operation, ska du få en tid för det inom 90 dagar.

Vårdgarantin gäller bara inom din region

Vårdgarantin gäller bara i den region där du är folkbokförd. Om du väljer att söka vård i en annan region, är du inte garanterad att få vård inom någon bestämd tid.

Akut vård ska du få så fort som möjligt

Akut vård berörs inte av vårdgarantin. Om du blir akut sjuk eller skadad ska du få vård så fort som möjligt, var du än är. Det är en sjuksköterska eller läkare som bedömer hur snabbt du behöver vård.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Vårdgaranti.

Ny medicinsk bedömning

Du som har fått diagnosen cancer ska få möjlighet till en ny medicinsk bedömning, även kallad second opinion. Det innebär att din cancersjukdom bedöms av en specialist på en annan specialistvårdsmottagning inom eller utanför din region. Syftet är att du ska känna dig trygg med att du har fått en korrekt diagnos och att den föreslagna behandlingen är lämplig för dig utifrån vetenskap, beprövad erfarenhet och dina förutsättningar.

För att få en ny medicinsk bedömning ska du prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare. De ordnar med remiss till en annan mottagning. När bedömningen där är klar kommer du och din behandlande läkare tillsammans att diskutera svaret och vilket behandlingsalternativ som passar dig bäst.

Den nya medicinska bedömningen betalas av den region där du är folkbokförd.

Patientsynpunkter

Det är viktigt att säga till om du har varit med om någonting i vården som gjort dig ledsen, arg, besviken eller upprörd, eller om du tycker att du har fått fel vård eller behandling. Kontakta i första hand din mottagning eller den avdelning där du har blivit behandlad. Du kan även vända dig till patientnämnden eller Inspektionen för vård och omsorg.

Patientnämnden

Patientnämnden är en fristående och opartisk instans som finns i alla regioner. Till patientnämnden kan du vända dig med frågor som rör all offentligt finansierad vård:

- regionens hälso- och sjukvård
- kommunernas hälso- och sjukvård i särskilda boenden
- privata vårdgivare som har avtal med regionen.

Ditt ärende kan leda till att kvaliteten förbättras så att inte samma sak händer igen.

▶ För att få kontakt med patientnämnden kan du fråga vårdpersonalen där du har fått vård. Det finns också information på regionens webbplats. Du kan ringa eller skriva till patientnämnden.

Inspektionen för vård och omsorg

Inspektionen för vård och omsorg, IVO, är en statlig myndighet som utreder händelser i vården. IVO tar reda på om något blev fel och varför. IVO bedömer också vad som är viktigt att åtgärda för att inte samma sak ska hända igen. Exempel på vad en anmälan kan handla om:

- utebliven, försenad eller fel diagnos eller behandling
- brister i remisshantering
- fel vid läkemedelsbehandling
- felaktigt utförd behandling
- vårdrelaterade infektioner
- fallskador i samband med vård.

▶ Läs mer på ivo.se.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Om du inte är nöjd med vården.

Ersättning vid inställd operation

Du kan ha rätt till ersättning om en planerad operation ställs in. Olika regioner har olika regler. Ofta är förutsättningen att du har fått beskedet mindre än 48 timmar före, och att operationen inte genomförs inom 24 timmar efter den ursprungliga tiden för operationen.

Du har inte rätt till ersättning om operationen ställs in på grund av ditt hälsotillstånd eller av dina personliga skäl.

Du kan få mer information och du söker ersättning från den vårdenhet som skulle ha gjort operationen.

Ersättning vid skada

Patientförsäkringen, Landstingens ömsesidiga försäkringsbolag, Löf

Du kan ha rätt till ersättning enligt patientskadelagen, om du får en skada i samband med vård. Du söker ersättning från Landstingens ömsesidiga försäkringsbolag, Löf, på hemsidan eller via en blankett. Löf finns för patienter inom offentligt finansierad vård.

Exempel på vad en ansökan till Löf kan handla om:

- Du har smittats vid en behandling.
- Det är ett fel på den utrustning som har använts eller den har använts fel.
- Du har fått en felaktig eller försenad diagnos.
- Du har fått en felaktig ordination av läkemedel.

- Du har skadats i ett olycksfall i samband med vård.

▶ Läs mer på lof.se.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Ersättning vid patientskada.

Patientförsäkringsföreningen, PFF

Patientförsäkringen gäller inte om vårdgivaren inte är försäkrad. Då kan du vända dig till Patientförsäkringsföreningen, PFF, som hanterar skador som har uppstått hos oförsäkrade vårdgivare.

▶ Läs mer på pff.se.

Läkemedelsförsäkringen

Du kan vända dig till Läkemedelsförsäkringen och ansöka om ersättning, om du anser dig ha blivit skadad av ett läkemedel. Du anmäler skadan genom att fylla i en särskild blankett som du kan ladda ner på lff.se. Du kan också hitta blanketten på apotek och vårdmottagningar.

▶ Läs mer på lff.se.

Tolk

Du har rätt till en tolk i mötet med vården, om du har en funktionsnedsättning som påverkar din förmåga att kommunicera eller om du inte talar svenska. Prata med din kontaktsjuksköterska om du behöver tolk.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Tolkning till mitt språk och Tolktjänster vid funktionsnedsättning.

Vård i en annan region eller ett annat land

Vård i en annan region

Du kan söka öppenvård i hela landet, men varje region har sina egna bestämmelser för exempelvis om du behöver remiss eller inte.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Vård i en annan region.

Vård i ett annat land

Du kan ha rätt att få planerad vård i ett annat EU-land eller EES-land eller Schweiz, om du är försäkrad för vårdförmåner i Sverige.

▶ Läs mer på forsakringskassan.se. Sök på Patient som ska söka vård utomlands.

Att delta i en forskningsstudie

Under behandlingstiden kan du få frågan om du vill delta i en forskningsstudie som kan öka kunskapen om cancer. Du väljer själv om du vill vara med.

Forskningen förbättrar vården av cancer i framtiden och är därför mycket viktig. Den leder till bättre och säkrare metoder för att ställa diagnos. Nya läkemedel och behandlingar utvecklas, så att varje patient kan få just den behandling som hen behöver. Cancervården kan bara utvecklas om patienter som behandlas för cancer vill delta i forskningsstudier och utvecklingsarbete.

Om du deltar i en studie kan det innebära att du lämnar blodprov och provar nya läkemedel eller nya metoder för diagnos, rehabilitering eller omvårdnad. Dessutom sparas eventuellt en bit av din tumör i en biobank.

Bra att veta

- Man vet mindre om biverkningar av nya metoder än metoder som har använts under lång tid. Därför följs deltagare i studier mycket noggrant, så att eventuella biverkningar kan åtgärdas snabbt.
- Alla forskningsresultat avidentifieras för att skydda deltagarnas integritet. Du kan när som helst lämna studien.
- Du kan inte kräva att få vara med i en studie. Faktorer som avgör om du är en lämplig deltagare är typ av cancer, sjukdomsfas, ålder, kön och andra sjukdomar.
- När du deltar i en studie har du samma juridiska skydd och rätt till skadeersättning som andra patienter.
- Verksamhetschefen har ett övergripande ansvar för den forskning som sker på kliniken. Varje läkare har också ett etiskt och medicinskt ansvar att endast erbjuda dig att delta i en studie om hen bedömer att det kan vara positivt för dig.

Om det är aktuellt för dig att delta i en studie kommer du få mer information av din läkare eller kontaktsjuksköterska. Ibland finns speciella forskningssjuksköterskor.

Biobankslagen

Du behöver ibland lämna prover. Vissa prover sparas i en biobank. Det främsta skälet till att prover sparas är att du som patient ska få en säkrare vård och behandling.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Biobankslagen.

Läs mer

▶ Läs mer på cancerfonden.se. Sök på Delta i en forskningsstudie.

▶ Läs mer om aktuella cancerstudier i Sverige på cancercentrum.se. Sök på Cancerstudier i Sverige.

Nationella kvalitetsregister

I nationella kvalitetsregister samlas information från hela landet om en viss sjukdom eller behandling. Det är den vårdgivare som du träffar som lämnar uppgifterna till kvalitetsregistret.

Vad är ett kvalitetsregister?

Det finns drygt 100 nationella kvalitetsregister i Sverige. Vilka uppgifter som registreras varierar mellan olika register. Varje register har valt ut vilka frågor som är viktiga att få svar på vid just den sjukdomen eller behandlingen.

Här är några exempel på uppgifter som kan samlas in:

- resultat av prover och undersökningar
- vilken behandling som har valts och vad resultatet blev
- vilka läkemedel eller produkter som har använts
- information om hur du som patient uppfattar din situation och hur den påverkas av sjukdomen eller behandlingen.

Varför ska uppgifterna lämnas till ett kvalitetsregister?

Kvalitetsregister ger sjukvården en möjlighet att utvärdera vården och göra den bättre, till exempel vilka metoder eller läkemedel som ger bra resultat vid en särskild sjukdom eller behandling. Informationen kan också visa vilka metoder som inte bör användas. Ju fler som är med i registret, desto säkrare blir resultaten.

Vilka rättigheter har jag som patient?

- Som patient ska du alltid bli informerad innan dina uppgifter registreras i ett kvalitetsregister. Du kan bli informerad på olika sätt, till exempel i kallelsen eller av den vårdpersonal du träffar.
- Det är frivilligt att delta i kvalitetsregister. Du kan tacka nej genom att meddela personalen på din mottagning eller avdelning. Du har också rätt att när som helst få uppgifter om dig raderade ur kvalitetsregistret eller begära att hanteringen av dina uppgifter begränsas.
- Du har rätt att få veta vilka uppgifter om dig som finns i kvalitetsregistret och du kan begära ett gratis registerutdrag. Du har också rätt att få veta vilka som har sett uppgifter om dig i kvalitetsregistret och du kan begära ett loggutdrag.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Nationella kvalitetsregister.

Cancerregistret

Cancerregistret är ett nationellt hälsodataregister hos Socialstyrelsen. Syftet är att kartlägga cancersjukdomars förekomst och förändringar över tid. Det är en viktig källa för statistik och planering och gör internationella jämförelser möjliga. Informationen används också för forskning.

Den ansvariga läkaren är skyldig att rapportera in till Cancerregistret när en cancersjukdom är upptäckt. Registreringen i Cancerregistret är inte frivillig.

Cancerregistret presenteras en gång per år i publikationen Cancerincidens i Sverige.

Läs mer på socialstyrelsen.se. Sök på Cancerregistret.