



Foto: Scandinau/Amanda Falkman

Viktigt att veta om cancerrehabilitering

1177

Viktigt att veta om cancerrehabilitering

Att utredas för cancer och att få ett cancerbesked är tufft för de flesta. Ofta väcker beskedet många frågor om vad som ska hända, både den närmaste tiden och i framtiden. För att göra det enklare för dig finns hjälp, stöd och vägledning att få från både vården och olika organisationer.

I den här broschyren får du veta mer om cancerrehabilitering, vad det innebär och var du kan hitta mer information. Målet är att du kan känna dig delaktig och få den hjälp du behöver.

Innehåll

Vad är cancerrehabilitering?	4
När behöver jag cancerrehabilitering?	6
Hur vet jag vad jag behöver?	7
Vem ger mig cancerrehabilitering?	8
Prehabilitering före behandling	10
Rehabilitering under behandling	14
Rehabilitering efter avslutad behandling	16
Råd och stöd via telefon, mejl och chatt	18

Vad är cancerrehabilitering?

Cancerrehabilitering är allt som kan göra att du mår så bra som möjligt före, under och efter behandling. Det handlar om att få stöd för kroppen, tankarna och vardagen. De flesta som har cancer behöver rehabilitering.

Hjälp för kroppen

Sjukdomen och behandlingen kan påverka kroppen på olika sätt. Rehabilitering kan hjälpa mot smärta, trötthet, svullnad eller andra fysiska besvär. Du kan också få råd om träning och övningar som stärker kroppen.

Hantera tankar och känslor

En cancerdiagnos väcker ofta starka känslor som oro, ilska eller frågor om meningen med livet och framtiden. Samtalsstöd med läkare, kontaktsjuksköterska, kurator eller psykolog kan hjälpa dig att hantera känslor och skapa strategier för att må bättre.

Förändrad livsstil

Rökning, alkohol, kost, träning och sömn påverkar hur du mår och hur kroppen återhämtar sig. Du kan få stöd för att förändra vanor, hitta rätt mat, hitta passande fysisk aktivitet och skapa rutiner som ger energi och balans.

Praktiskt stöd

Cancer kan påverka vardagen på många sätt. Du kan behöva hjälpmedel eller anpassningar i hemmet, stöd kring arbete eller studier samt råd om ekonomi. Rehabilitering kan ge dig verktyg och kontakter för att underlätta livet.



När behöver jag cancerrehabilitering?

Cancerrehabilitering kan behövas före, under och efter behandling. Behovet kan se olika ut för olika personer och förändras över tid. Du kan behöva hjälp med både fysiska, psykiska och sociala frågor – ibland direkt efter diagnosen, ibland långt senare.

Utredning och cancerbesked

När du får besked om cancer är det vanligt att känna oro, rädsla eller ha många frågor. Prehabilitering kallas en tidig start på rehabiliteringen. Den handlar mycket om att lägga en bra grund inför cancerbehandling.

Det kan innebära fysisk träning, samtalsstöd för att hantera känslor och tankar samt hjälp med praktiska frågor. Det kan också vara information om vad som väntar, om mat och om hälsosamma levnadsvanor. Du kan också få stöd för att planera din vardag och arbete eller studier.

Under och efter behandling

Behandlingen kan påverka kroppen och vardagen på många sätt. Du kan behöva hjälp med trötthet, smärta, matvanor, fysisk aktivitet eller biverkningar som påverkar sexualitet och fertilitet. Genom rehabilitering kan du också få stöd för att hantera oro och stress samt råd om arbete, studier och ekonomi.

Lång tid efter behandling

Även långt efter avslutad behandling kan besvär uppstå. Till exempel långvariga eller sena problem så som trötthet och koncentrationssvårigheter. Då kan rehabilitering hjälpa dig att underlätta fysisk aktivitet, stärka din livskvalitet och ge stöd för att återgå till arbete eller studier. Det är aldrig för sent för att söka hjälp.

På sidorna 10–17 kan du läsa mer om cancerrehabiliteringens olika delar.

Hur vet jag vad jag behöver?

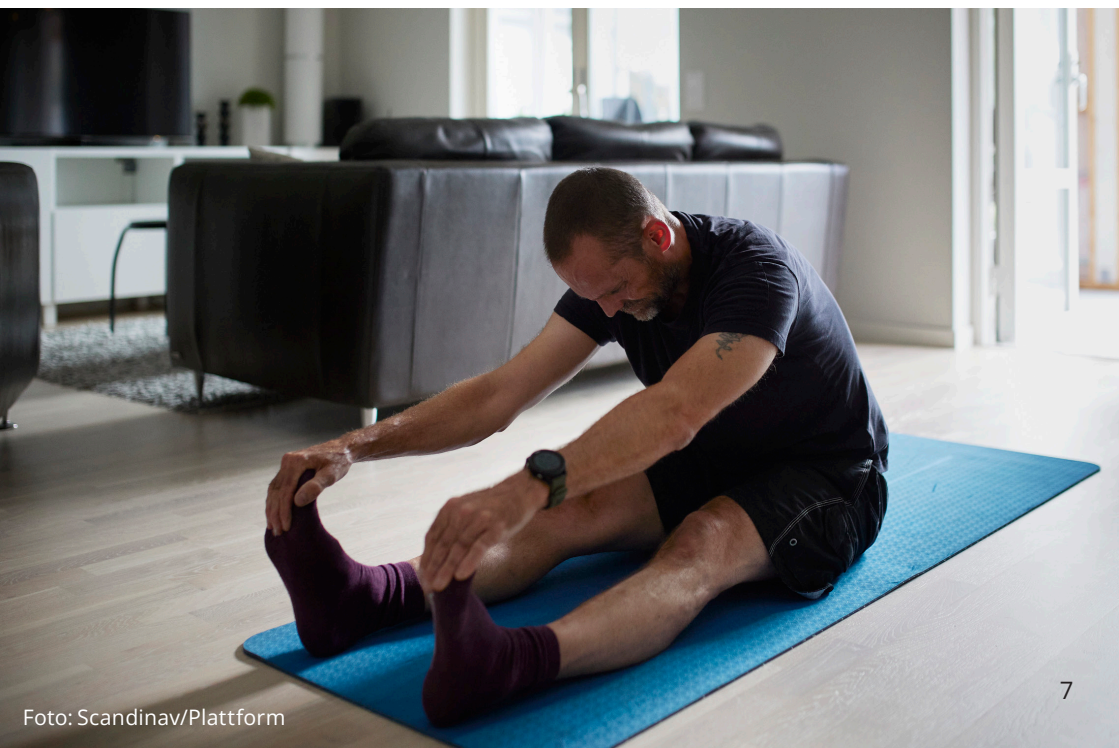
Din kontaktsjuksköterska är betydelsefull för din rehabilitering. Hen ser till att du får en vårdplan, som kallas **Min Vårdplan**. Där hittar du bland annat information om:

- din cancersjukdom
- din cancerbehandling
- din cancerrehabilitering
- råd om vad du kan göra för att må bättre.

Ett annat viktigt stöd är återkommande bedömningar av dina behov, ofta med hjälp av en så kallad hälsoskattning. Då får du svara på frågor som ger en överblick över hur du mår och vad som skulle kunna hjälpa dig just nu.

Mer information

1177.se/min-varldplan-cancer



Vem ger mig cancerrehabilitering?

Du är den viktigaste personen för ditt mående. Gör det du kan för att må så bra som möjligt, men en del saker behöver du få hjälp med från vården. Det kan till exempel vara hjälpmedel och andra anpassningar, eller behandling för vissa biverkningar.

Olika yrkesgrupper kan arbeta i team utifrån de behov som du har. Här är exempel på sådana yrkesgrupper:

- kontaktsjuksköterska
- arbetsterapeut
- dietist
- fysioterapeut
- kurator
- logoped
- lymfterapeut
- psykolog
- rehabiliteringskoordinator
- sexolog
- sjukhuspräst
- olika specialtläkare
- stomiterapeut
- uroterapeut.





Foto: Scandinaav/Hilla Aspman

Prehabilitering före behandling

Prehabilitering betyder att du förbereder dig innan din cancerbehandling börjar. Prehabilitering är viktig för att du ska vara väl rustad och må så bra som möjligt under och efter behandling.

Exempel på prehabilitering:

- rör på dig varje dag genom aktiviteter du tycker om.
- sov ordentligt och ta tid för vila.
- se till att äta och dricka ordentligt så att du får i dig tillräckligt med energi och näring.
- avstå från alkohol och tobak.

Prata med din kontaktsjuksköterska, du kan få råd eller remiss från vårdteamet om exempelvis fysisk aktivitet och kost som passar dig.

Tips inför behandling

Läs på om din kommande behandling

Läs i **Min Vårdplan**, prata med ditt vårdteam och ställ frågor. Att vara väl informerad om vad som ska hända och hur du kan hantera eventuella biverkningar har stor betydelse.

Prioritera att må bra

Gör sådant som känns meningsfullt för dig, till exempel att vara med personer som är viktiga för dig, hålla på med dina intressen eller vara ute i naturen. Håll fast vid vanor och aktiviteter som du mår bra av. Känn efter vad du behöver och ställ dig frågor som: Vad mår jag bra av? Vad behöver jag just nu? Vad är viktigt för mig just nu? Berätta för din kontakt-sjuksköterska och för personer i din närhet.

Hantera förändringar

Var beredd på att livet kan förändras under behandlingen och ibland även en längre tid efter. Prata med någon du känner om hur du mår och hur din situation påverkar dig. Att redan innan fundera över tankar och känslor kan underlätta din rehabilitering.

Prata med andra i samma situation

Många mår bättre av att ha kontakt med andra i liknande situation via stödgrupper, fysiska träffar eller digitala forum. Välj det som känns bäst för dig. Det kan vara både före och efter behandling.

Praktiska förberedelser

Innan behandlingen är det bra att planera sin sjukskrivning eller paus i studier, att ordna med praktiska saker och att gå igenom sin ekonomi. Att ha en plan kan minska stressen senare när energinivån kanske är låg.

Om du har barn

Om du har barn så försök att hitta sätt att prata med dem. Det finns stöd att få, med information och konkreta råd om hur man pratar med barn när en närstående är allvarligt sjuk. Lyssna på barnets frågor och svara ärligt.

Mer information

[1177.se/att-prata-med-barn](https://www.1177.se/att-prata-med-barn)



Rehabilitering under behandling

Biverkningar och andra besvär är vanliga under och efter avslutad cancerbehandling. Svårigheter att göra saker kan variera beroende på typ av cancer och behandling.

Du följs upp regelbundet och för de flesta situationer finns stöd och vägledning. Du kan även få remiss till rätt yrkesperson. Rehabilitering under pågående behandling kan lindra biverkningar och förbättra livskvaliteten. Det kan vara:

Fysisk aktivitet: Fortsätt med anpassad fysisk aktivitet som exempelvis promenader och lätt styrketräning i den mån du orkar. Lite aktivitet är bättre än ingen alls.

Symtomhantering: Illamående och smärta kan hanteras med läkemedel vid behov eller andra metoder, till exempel lätta rörlighetsövningar.

Aktiviteter du mår bra av: Behåll vanor som ger glädje och energi.

Samtalsstöd: Sök stöd hos kurator eller psykolog. Även närstående kan behöva stöd. Behovet är individuellt och kan förändras över tid.

Social kontakt: Vårda kontakten med personer som är viktiga för dig. Ett samtal med någon du känner dig trygg med kan vara värdefullt.

Kost: Ta reda på vad som är bra mat under och efter behandlingen. En dietist kan ge personliga råd.

Ork: Fokusera på det viktigaste. Känn efter hur långt din energi räcker och acceptera att du inte behöver klara allt själv. Försök hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Mer information

[1177.se/mat-vid-cancer](https://www.1177.se/mat-vid-cancer)

[1177.se/narstaende-vid-cancer](https://www.1177.se/narstaende-vid-cancer)

[1177.se/cancer-fysiskaktivitet/](https://www.1177.se/cancer-fysiskaktivitet/)

Rehabilitering efter avslutad behandling

Behoven av rehabilitering efter behandling kan se olika ut. Här är några vanliga områden att tänka på:

Relationer och intimitet

Sexualitet och kroppsuppfattning kan förändras. Inom vården finns stöd för sexuell rehabilitering som kan hjälpa dig hitta nya sätt till samvaro, närhet och intimitet.

Fatigue – mer än vanlig trötthet

Många upplever fatigue under och efter behandling. Den går inte att vila bort och kan kännas som djup energilöshet. Fatigue kan påverka ditt mående och leda till stress, oro och nedstämdhet. Nästan alla med cancer drabbas av fatigue, så du är inte ensam. Det finns saker du kan göra för att hantera den. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

Hjälp i vardagen

Om du upplever svårigheter med vardagsaktiviteter kan hjälpmedel underlätta. Det kan vara gångstavar, digitala verktyg eller en papperskalender. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

Tillbaka till arbete och studier

Prata med din arbetsgivare eller studievägledare om återgången. En arbetsterapeut kan stötta planering och anpassning av arbetsuppgifter eller studiemiljö.

Fysisk aktivitet

Fortsätt med fysisk aktivitet utifrån vad du klarar och vad som känns bra. Målet är att få tillbaka dina förmågor. En fysioterapeut kan hjälpa dig att ta fram ett personligt träningsprogram. Du kan också få ett recept på fysisk aktivitet (FaR).

Tips för fortsatt återhämtning

Efter avslutad behandling kan det vara utmanande att återhämta sig. Tänk på att:

- ha tålamod med dig själv. Efter behandling har man ofta nya förutsättningar. Det kan ta tid att träna upp tidigare förmågor och det kanske inte blir exakt som förut.
- känna efter vad som är meningsfullt för dig. Det är vanligt att omvärdera vad som är viktigt efter behandling.
- prioritera aktiviteter och intressen som ger glädje och energi.

Hälsa och välbefinnande

Fortsätt med hälsosamma levnadsvanor: ät varierat, sov tillräckligt, ta hand om ditt psykiska välbefinnande och avstå från alkohol och tobak.

Långsiktig hälsa

Var uppmärksam på din kropp och sök vård vid nya symtom.

Mer information

1177.se/cancer-och-sexualitet

1177.se/praktiskt-stod-vid-cancer

[RCC:s alkoholochcancer.se](https://RCC:s.alkoholochcancer.se)

Ta hand om din oro efter cancerbehandling

Efter avslutad behandling är det vanligt att känna osäkerhet om vad som ska hända nu. Många oroar sig för att sjukdomen ska komma tillbaka. Vården finns kvar som stöd. Sök vägledning för frågor och situationer som uppstår. Du kan prata med en vän eller närstående. Du kan också prata med en kurator eller psykolog.

Mer information

1177.se/hjalp-med-tankar-och-kanslor-vid-cancer

Råd och stöd via telefon, mejl och chatt

Här är exempel på var du kan få hjälp och vägledning:

Patientföreningar erbjuder kunskap genom temadagar och social gemenskap via öppet hus och andra aktiviteter.

Cancerrådgivningen, är nationell och drivs av Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland. Där svarar sjuksköterskor, specialiserade på cancer, på frågor och ger samtalsstöd. Du kan ringa, mejla eller chatta.

Telefon: 08-123 138 00

E-post: cancerradgivningen.hsf@regionstockholm.se

Cancerfonden Cancerlinjen, drivs av Cancerfonden. Där ger vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård stöd och vägledning.

Telefon: 010-199 10 10. Helgfria vardagar: måndag klockan 9-16, tisdag klockan 10-16, onsdag-fredag klockan 9-16.

E-post: använd formuläret på cancerfonden.se/kontakt

Brev: Cancerfonden, Cancerlinjen, 101 55 Stockholm.

Chatt: Du kan chatta med Cancerlinjen:
cancerfonden.se/rad-och-stod/cancerlinjen

Mer information

1177.se/rad-och-stod-vid-cancer

Se filmen **Viktigt att veta om cancerrehabilitering**

(på fyra minuter)





1177

Denna broschyr är framtagen med
stöd av Regionala cancercentrum
i samverkan.



Läs mer på 1177.se