

## Min uppföljning

Läs mer om uppföljning efter din operation och din behandling under flik 10. Du kommer att gå på regelbundna uppföljningar när din behandling är klar.

## Livet efter behandlingen

Att genomgå en cancerbehandling är för många omtumlande både fysiskt och psykologiskt. När behandlingen är avslutad är det många som känner rädsla och oro snarare än lättnad och glädje – trots att behandlingen varit framgångsrik. Många lever med en rädsla för återfall och att det skulle kunna finnas cancerceller kvar. Även biverkningar som kan påverka det psykiska välbefinnandet är vanliga långt efter en avslutad behandling. En vanlig biverkning som många drabbas av tiden efter en cancerbehandling är extrem trötthet, så kallad fatigue.

Kanske har din kropp förändrats, kanske har du blivit steril och/eller som kvinna kommit in i ett tidigt klimakterium. Det kan ta tid för dig att känna dig bekväm med din kropp igen och lära dig leva med konsekvenserna efter din cancerdiagnos.

### Råd för att hitta livsglädjen

- Pröva mindfulness, meditation, yoga, massage och qigong, för att minska stress och obehag.
- Ta en dag i taget. Planlägg vardagen.
- Försök hitta saker att göra som känns roliga för dig.
- Omge dig med familj och vänner du tycker om.
- Rör på dig med till exempel promenader.
- Skaffa en samtalskontakt.