

# EFTER CANCER- BESKEDET



**CANCER  
FONDEN**

## Cancerfondens broschyrer

Att förlora någon i cancer

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Blodcancer

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Hudcancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst - vår bröstskola och vikten av mammografi

Mat vid cancer

Minska risken - levnadsvanor som förebygger cancer

Om cancer, lättläst

Prostatacancer med spridning

Prostatacancer utan spridning

PSA-prov

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Urinblåsecancer

Vad säger jag till barnen?

Alla broschyrer finns som pdf:er och kan laddas ner från [cancerfonden.se/broschyrer](https://cancerfonden.se/broschyrer)

Många av dem går också att beställa kostnadsfritt som tryckta broschyrer via [cancerfonden.se/webbutik](https://cancerfonden.se/webbutik) eller 010-199 10 10.

Varje år får omkring 68 000 personer i Sverige ett cancerbesked. Fler än 70 procent blir botade och många andra kan leva med cancer som en "kronisk" sjukdom. Därför finns det många i befolkningen som vet hur det är att leva med cancer. Även om du inte skulle bli botad, kan du ofta leva ett bra liv med din sjukdom. Arbeta, ta hand om dina barn, roa dig, skratta, älska.

Konsten att leva med cancer är knappast något som kan läras ut i en broschyr. Men du kanske kan hitta något som kan hjälpa dig. Här och var finns citat från cancerpatienter för att visa hur olika vi reagerar på allt som händer före, under och efter en cancerbehandling.

## **Cancerlinjen**

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hör gärna av dig till oss med dina frågor och funderingar om cancer, och för att få råd och stöd i din situation.

Ring 010-199 10 10.

Vi svarar i telefon helgfri vardag,  
måndag 09-16, tisdag 10-16 och onsdag-fredag 09-16.

Du kan även mejla till oss genom  
[cancerfonden.se/cancerlinjen](https://cancerfonden.se/cancerlinjen).

# Innehåll

<b>ATT FÅ ETT CANCERBESKED</b> .....	<b>2</b>
Det gäller inte mig .....	<b>4</b>
Varför just jag? .....	<b>4</b>
En hand att hålla i .....	<b>7</b>
Det måste få ta tid .....	<b>7</b>
Känslomässiga reaktioner .....	<b>8</b>
Livet förändras .....	<b>9</b>
<b>DET ÄR LÄTTARE OM MAN KAN DELA</b> .....	<b>9</b>
Vad kan jag göra som vän? .....	<b>12</b>
Stödet från vården .....	<b>13</b>
Praktiska råd inför läkarbesöket .....	<b>14</b>
<b>BEHANDLINGEN</b> .....	<b>15</b>
Arbeta eller inte? .....	<b>17</b>
<b>EKONOMIN – ETT KAPITEL FÖR SIG</b> .....	<b>18</b>
<b>HUR SKA MAN LEVA?</b> .....	<b>18</b>
<b>NÄR VARDAGEN ÅTERVÄNDER.</b> .....	<b>20</b>
Att leva med oron .....	<b>20</b>
<b>PATIENTORGANISATIONER.</b> .....	<b>23</b>
<b>LÄSTIPS</b> .....	<b>25</b>

# Att få ett cancerbesked

Ordet cancer väcker oro hos de flesta. Trots att det i dag finns goda möjligheter att behandla olika former av cancer (det finns över tvåhundra olika cancersjukdomar) finns den gamla cancerskräcken kvar. Varje sjukdom är unik och varje patient är unik. Det innebär att det alltid lönar sig att ta reda på fakta. Ett cancerbesked blir för de flesta en påminnelse om hur skört livet är – hur god prognosen än ser ut.

Det är varken konstigt eller onaturligt att känna sig förvirrad och orolig efter ett cancerbesked. Reaktionerna är olika hos olika personer, beroende på vilka erfarenheter och upplevelser de bär på.

För Bertil, 72 år, var det till exempel en bekräftelse på vad han länge misstänkt. *"När jag fick diagnosen prostatacancer blev jag konstigt nog mest lättad. I min egenskap av själasörjare och präst har jag mött många män med sjukdomen och jag vet att den kan ha ett ganska lugnt förlopp. Jag hade känt mig oförklarligt trött sista tiden. Så jag blev inte rädd."*

Medan Lena, 34 år, inte kunde förstå hur hon som alltid varit så frisk (inte ens förkyld de senaste vintrarna) hade kunnat få lymfom. *"Det kändes som en förolämpning – mot allt jag levde för: mina barn, mina framtidsplaner och allt jag hade drömt om. Cancer var helt enkelt en sjukdom som inte drabbade mig!"*

Att få cancer kan rubba den grundläggande tryggheten och tilliten i livet. Reaktionerna i samband med ett cancerbesked kan ofta beskrivas som en kris och kan väcka starka känslor av sorg, apati och förvirring. Ingen-ting är "rätt" eller "fel" just nu. Låt krisen få ha sitt förlopp – den kommer att gå över.

**Efter den akuta fasen kommer lugnare faser.  
Man brukar prata om krisens fyra faser:**

1. Chock
2. Reaktion
3. Bearbetning
4. Nyorientering

Många kan känna igen sig i de här faserna, medan andra inte alls upplever dem. Hur var och en reagerar är individuellt och det finns som sagt inget som är rätt eller fel. Vissa faser kan gå omlott, medan andra känns avslutade innan du går vidare. Det är ganska vanligt att "ramla in i" känslor som du trodde var avklarade, men som behöver bearbetas ytterligare innan du kan ta nästa steg. Den första tiden kan du ha svårt att koncentrera dig, uppleva överklighetskänslor och känna dig rastlös, rädd och nedstämd. Ett cancerbesked innebär också ofta upprepade besked efter provtagningar, eventuella operationer och ställningstagande till behandling.

Tiden från diagnos tills du får ett slutgiltigt besked om allvaret i sjukdomen och om den kommande behandlingen kan upplevas mycket påfrestande. Det är svårt att förhålla sig till sjukdomen innan du

fått tillräcklig information. Det kan innebära att du samtidigt befinner dig i flera olika faser, till exempel att du börjat bearbeta innebörden av cancerbeskedet, men samtidigt är i reaktionsfasen efter information om behandlingen. Att kunna leva i nuet och ändå både kunna blicka framåt och bakåt i

livet hör till det vi brukar kalla levnadskonst – något som du kan öva dig i hela livet, hur sjuk du än är, men som kan vara särskilt svårt att göra när du väntar på besked.

**"Det är viktigt att komma ihåg att även om du inte skulle bli helt botad från din cancer, kan du ofta leva ett bra liv med din sjukdom."**

Forskningen har visat att oro och nedstämdhet ofta minskar när behandlingen startar och man vet vad som gäller under behandlingstiden.

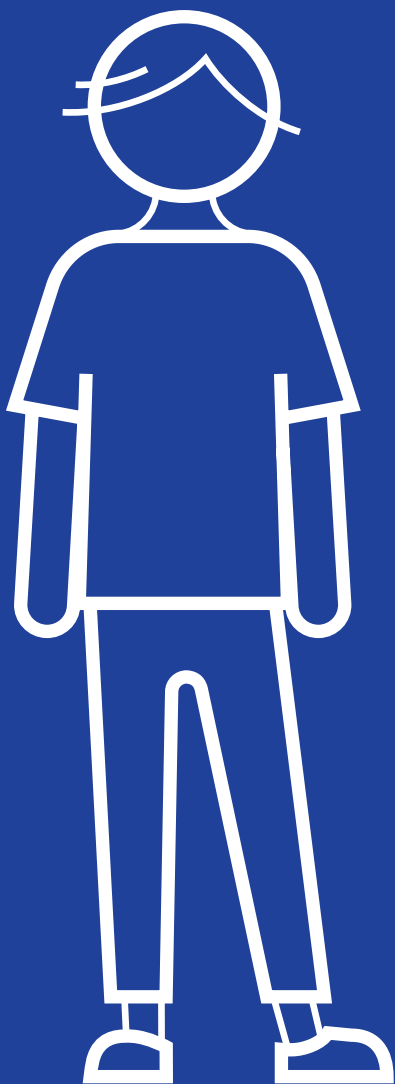
## Det gäller inte mig

Ett vanligt sätt att reagera på beskedet är att ha svårt att ta in att det handlar om cancer och att det är du själv som är berörd. Kan proverna ha förväxlats, kan de ha tagit fel på person? Att tänka i sådana banor är ett sätt att skydda sig mot en obehaglig verklighet. Det är en signal om att allt kanske går för fort just nu. Ta den tid du behöver för att släppa fram den information du kan smälta just nu. Många har också svårt att tänka in sig själva i rollen som cancersjuk. Tänk på att du är samma person som innan cancerbeskedet och att cancer är en sjukdom och inte en identitet. Många söker fakta om sjukdomen. Utvecklingen inom medicinen går snabbt, och en läkarbok som är äldre än några år kanske inte är särskilt aktuell. På cancerfonden.se kan du hitta bra information och Cancerlinjen finns här för dig när du söker svar på dina frågor eller behöver stöd i din situation.

## Varför just jag?

*"Egentligen har jag aldrig känt mig sjuk. Den som är sjuk ska halta eller ha svårt att andas. Men visst inser jag att det jag varit med om är allvarligt. Jag tänker på eländet varje dag. Visst fasen gör jag det. En jävla otur, det är vad det är, alltihop". Börje, som har behandlats för testikelcancer.*

Att känna sig arg på sjukdomen är normalt hos den som fått cancer. Sorgen kan ofta ligga under vreden och du kan behöva gråta en hel del. Om det dyker upp skuld-känslor kan de behöva bearbetas ordentligt, så att du inte fastnar i självanklagelser.



Kom ihåg att att du är samma person som innan cancerbeskedet och att cancer är en sjukdom och inte en identitet.

Andra påfrestningar som kan öka på skuld känslorna är alla larmrapporter om kost, motion och stress som florerar i dagspressen. I vårt samhälle läggs nu stort ansvar på individen att leva på "rätt sätt". Eftersom det är fler olika faktorer som samverkar när cancer utvecklas går det aldrig att säga exakt varför en viss person har drabbats. Många patienter och närstående känner ofta ett behov av att hitta förklaringar till sjukdomen, och söker i sitt liv efter faktorer som kan ha påverkat. Omgivningen kan också komma med förslag och goda råd om hur du ska ändra dina vanor för att undvika att sjukdomen kommer igen eller förvärras. Det kan vara jobbigt nog som det är, utan att behöva extra belastningar i form av fördomar och mindervärdes känslor.

**"Livet kanske aldrig blir som förr – innan du fick diagnosen cancer. Men livet behöver inte bli sämre."**

Under sin behandling skriver advokaten och före detta lymfompatienten Leif Silbersky i sin dagbok: *"Nu är det halv tolv på kvällen och jag mår uruselt. Har kastat upp mycket och den sömn jag fick var kort och gav ingen lindring alls. Kroppen är så svag att jag tycker att jag har svårt att hålla balansen, men det värsta är att psyket tar så mycket stryk. Det finns inget rationellt i nervpressen men jag har fått lära mig att i tumörernas värld finns ingen logik eller tankekontroll. Jag känner mig nedbruten, olycklig och utsatt och trots att jag är så kraftlös har jag svårt att sitta stilla. Jag förstår dem som kastar in handduken och säger att de inte ger sig på det här fler gånger. Utan egentliga skäl upplever man sig själv som värdelös."*

Det är lätt att säga att man ska ta en dag i taget och tänka positivt. Men för den som är försvagad av sjukdomen och behandlingen kan det räcka att veta att du

inte är ensam och att var och en har sin värdighet och sitt människovärde – med eller utan sjukdom.

## En hand att hålla i

Stöd, tröst och medmänsklig värme är viktigt under livets alla skiften – men mest av allt under en kris. Problemet är att vi är som sämst på att kommunicera när vi befinner oss i akut chock. Till det kommer att många människor lever ensamma eller känner sig ensamma trots att de har familj, närstående och vänner. Ofta kan det räcka med ordlös kommunikation, kanske i form av en kram eller att man bara sitter tillsammans.

Du som har goda relationer med dina närstående, vänner eller din familj kan behöva känna bekräftelse på att de finns där för dig vad som än händer framöver.

Du kan känna ett behov av att prata mycket om vad som hänt tillsammans med de närstående. Det kan vara en del av bearbetningen. Samtidigt finns det en risk att den som är sjuk får vara den som ska trösta andra och få dem att sluta oroa sig, i stället för att själv bli uppbackad. Ibland vill du kanske inte prata, eller ens tänka på vad som hänt. Det är viktigt att du också får vara ditt vanliga jag om det går.

## Det måste få ta tid

Efter en tid kommer du att kunna se klarare på det som hänt. Livet kanske aldrig blir som förr – innan du fick diagnosen cancer. Men livet behöver inte bli sämre. Många cancerpatienter vittnar om att de har fått ett fördjupat perspektiv på livet sedan de gått igenom sin cancerbehandling. Kanske beror det på att de lättare uppmärksammar det som är viktigt i livet.

*"Förut tyckte jag att det var så viktigt att ha välstädat hemma. Nu känns det inte så viktigt längre. För jag har börjat fundera över vilket minne jag ska lämna efter mig. Kanske vill jag inte att barnen i första hand ska minnas hur rent köksgolvet var. Det måste vara mycket viktigare för dem att jag tog mig tid att vara med dem. Vad de kommer att minnas är hur förhållandet mellan oss var."*

Eva

## Känslomässiga reaktioner

Det är ofta det okända vi är rädda för. Därför behöver du få veta vad som gäller och vad som förväntas av dig. Den som är drabbad av cancer ställs inför mer eller mindre besvärliga behandlingar och provtagningar. Det gör att du kommer att behöva väcka liv i ditt tålamod och din inre styrka. Många cancerpatienter har vittnat om hur de upptäckt en kraft inom sig som de inte varit medvetna om tidigare. Även om du är trött och utmattad kan du räkna med att du kommer upp ur den djupa, mörka gropen, tillbaka till ljuset och det vanliga livet igen.

*"I början grät jag då jag förstod hur allvarlig min sjukdom var. Sen tänkte jag att 'jäklar, jag ska klara av det här'. Det är som i idrotten, man måste kämpa och tro på sig själv. Det är viktigt att man verkligen vill bli bra, att man har ett mål. Det kanske blir jobbigt och tar lång tid, men jag ska kämpa hela tiden och inte ge upp." Carina*

*"Många med mig har sagt: 'Det här orkar eller klarar inte jag'. Men det stämmer inte för man klarar det visst. Jag tror att det hos varje individ finns en inneboende styrka, en slags reserv. Och när den är slut finns det ytterligare krafter att ta av." Sonia*

## Livet förändras

Människor som gått igenom en cancersjukdom får ofta en förändrad inställning till livet. Status och materiella ting blir mindre viktiga än att vara med människor som man tycker om och göra det man vill. Det blir här och nu som gäller – inte i morgon eller om ett år.

*”Min cancer har fått mig att ställa frågan: Vad vill jag egentligen göra med den tid som är kvar? Insikten att livet inte varar för evigt har fått mig att förändras på många sätt. Tidigare kunde jag aldrig koppla av från jobbet – nu har jag lärt mig att stressa av. Min livskvalitet har förbättrats tack vare cancer. Vad jag än gör – kör bil, reser – så är jag väldigt medveten om naturen omkring mig. Jag har fått en väldig respekt för livet.”*

Sten

## Det är lättare om man kan dela

Kriser, som att få ett cancerbesked och genomgå behandling, kan vara segdragna, svåra att ta sig igenom och tunga att bearbeta. För en del underlättar det om man kan dela upplevelsen med någon annan. Men för andra kan det öka den egna oron. Ta emot det stöd du kan få i familjen, vänkretsen, på arbetsplatsen eller bland bekanta som har liknande erfarenheter och vill dela dem med dig.

Cancer hos någon i familjen innebär att relationerna påverkas. Den som tidigare varit stark kan plötsligt bli svag och tvärtom. Gamla mönster kan brytas upp och lojaliteten sättas på prov. Den som står nära patienten



Tyvärr kan det hända att bekantskapskretsen krymper när du får cancer, men du kan också från det mest oväntade håll möta stöd och tillit som hjälper dig att orka vidare.

har sin egen oro och förtvivlan att brottas med, samtidigt som man ska vara lyhörd och stödjande. De närstående kan behöva få stöd hos en samtalsgrupp eller psykolog. Ibland kan familjesamtal vara till hjälp.

*“Nu när vi är i fred blir vår samvaro ett tunt spindelnät av omtanke. Vi trasar sönder det med utbrott av irritation och trötthet. Det är som om det lilla blir stort när vi försöker hålla det stora litet”* förklarar Pernilla Glaser i sin bok om hur det är att vara närstående till Robson, en ung man med hjärntumör. Vänner kan vara ett stort och viktigt stöd. Tack vare omgivningens stöd kan relationen både till partnern och till de närmaste i familjen bli mindre ansträngd.

Marjut Johansson, som fick Hodgkins lymfom första gången i 19-årsåldern och sedan flera återfall, berättar om relationen till maken Micael: *“Vårt förhållande var verkligen i kris när jag var som sjukast. Jag visste att det skulle bli så. Vi bråkade så gott som varje dag. Det var nästan jobbigare än att gå på cytostatikabehandling, Micael är ju den som står mig närmast.”*

Man kan känna sig mycket ensam även i ett parförhållande eller i en familj. Alla har inte heller en partner som de kan bråka och försonas med. Att våga vara öppen om sina behov är mycket viktigt och det gäller både den som är sjuk och de närstående.

*“Jag är en stark människa som alltid varit fast besluten att klara mig själv. Nu var jag orkeslös och hjälplös och till nytta för ingen; men de (vännerna) framhärddade i att skicka mig budskap av omtanke och kärlek. Jag inser att jag trott att de flesta inte tyckt om mig för min egen skull utan för den jag syntes vara eller den nytta jag kunde vara dem till. Och nu fick jag bevis på raka motsatsen. Deras värme var den mest ljuvliga filt jag kunde svepa in min sjuka kropp i. Jag glömmer det aldrig.”*  
Maria-Pia Boëthius i boken Skalliga damen.

Tyvärr förekommer det också att en och annan i bekantskapskretsen bara slutar höra av sig. Det kan vara människor som själva kämpar med en så stor ångest att de inte klarar av att umgås med någon som har cancer. Inte sällan leder cancersjukdomen till att man upptäcker nya sidor hos sina vänner och bekanta – på gott och ont. Från det mest oväntade håll kan du möta stöd och tillit som hjälper dig att orka vidare.

## Vad kan jag göra som vän?

Hur ska man närma sig en cancersjuk vän? Hur kan jag hjälpa bäst? Det bästa du kan göra är att visa att du bryr dig. Dra dig inte för att ta kontakt, och var inte rädd att "störa" den som är sjuk. Tystnaden är ofta mycket värre än för många frågor. Lita på att den som är sjuk själv kan sätta gränser och bara svara på sådant som hen vill. Som vän gör du mest nytta genom att höra av dig. Ofta. Om den som är sjuk inte själv vill prata med dig kan säkert någon närstående framföra din hälsning. Det spelar ingen roll vad du säger, men du kan undvika intetsägande fraser som "Det blir nog bra" eller "Du ska få se att allt ordnar sig". Som sjuk vill man höra sina vänners röster, tala om det vardagliga livet och först och främst behålla kontakten med alla nära och kära. Det viktigaste som vän är att lyssna.

Den som är sjuk kan tolka omgivningens tystnad som rädsla och avståndstagande – fast det kan handla om att omgivningen tror sig visa hänsyn. Det kan vara svårt att ta initiativ till kontakt när man är sjuk och trött, och uppskattat när någon annan kontaktar en. Ofta behövs inte så många ord. En kram eller att bara sitta tysta tillsammans kan betyda mycket. Klämkäcka råd, överbeskydd och överdriven vänlighet är inte vad den som är sjuk behöver. Som vän och närstående kan du ge mycket genom att ställa öppna frågor "Hur har du det?" och genom att lyssna och finnas där som stöd. Visa att du orkar lyssna och att du vill ta emot de tankar och känslor

som finns. Om du känner dig osäker på hur mycket den som är sjuk orkar med kan du fråga: "Vill du tala om det här - eller ska vi prata om något annat?" Och lägg gärna till frågan: "Vad vill du att jag ska göra för dig?" Ofta kan det vara något praktiskt som din sjuka vän behöver hjälp med och det känns ofta bra att kunna ställa upp. Många tänker inte på alla praktiska saker man kan behöva hjälp med, allt från att hämta barn till att tvätta fönster.

Det är inte ovanligt med humörsvängningar under en cancerbehandling. Att pendla mellan hopp och förtvivlan och att ena dagen vara stark och nästa trött och svag hör till. Svängningarna är naturliga reaktioner på en jobbig situation. Det är också vanligt att bli arg då och då utan att omgivningen ska behöva ta åt sig. Ilskan kan till exempel rikta sig mot sjukdomen, mot sjukvården eller mot "ödet" som skickat den här sjukdomen i ens väg.

## Stödet från vården

På de flesta sjukhus utses en kontaktsjuksköterska för varje patient. Kontaktsjuksköterskans uppgift är bland annat att vägleda och stödja patienterna genom behandlingen. Fråga om det finns en kontaktsjuksköterska för dig om du inte erbjuds det. Men även andra sjuksköterskor och personalgrupper i vårdteamet kan ge stöd och trygghet. Vänd dig till någon som du känner förtroende för och be om råd och stöd. Det kan också vara din behandlande läkare, eller en sjukhuspräst. Sjukhuspräster och diakoner är yrkesgrupper som har mycket att ge när det gäller själavård och samtalsstöd. Kuratorn på sjukhuset kan ofta ge samtalsstöd, men också hjälpa till med praktiska och ekonomiska frågor. Du kan själv fråga efter samtalsgrupper, kom-igång-grupper och nätverk som kan finnas där du bor. På en del sjukhus finns också speciella mottagningar för psykosociala problem. Dit kan man få remiss via sin sjuksköterska eller läkare.

För att få den hjälp du behöver måste du ofta fråga efter den. Våga fråga! Och inte minst: Ställ krav på vården, så att du får ett öppet och bra bemötande. Du har rätt att bli tagen på allvar när du vill ha hjälp att komma vidare i din krishantering. Du har rätt att reagera och dina känslor ska respekteras.

Du kan också ha behov av att prata med andra som har gått igenom samma sak. Det kan kännas bra att höra hur de har kommit vidare i sina liv. Här kan patientorganisationer fylla en viktig uppgift. Det finns en rad patientorganisationer inom olika cancerformer och du finner adresser och telefonnummer på sidorna 23-24.

## Praktiska råd inför läkarbesöket

Ibland behövs det flera besök hos läkaren för att gå igenom diagnos, undersökning och behandling. Det kan vara bra att ta med en närstående vid läkarbesöken. Då är ni två som får samma informationen och kan prata med varandra om det som sagts. Att ha med sig någon kan också underlätta när du ska berätta för andra vad som sagts vid läkarbesöket och om vad som ska hända framöver. Ni kan dela på bördan (oftast kan det kännas jobbigt att berätta eftersom det är dåliga nyheter som gör andra ledsna och oroliga). En del människor föredrar att vara själva när de går till läkaren. Om du känner så är det viktigt att du följer den känslan. Det är oftast till stor hjälp att i förväg skriva upp alla de frågor som du vill ha svar på. Hos läkaren och sjuksköterskan är du helt upptagen av att ta till dig den information som ges. Det är då mycket svårt att formulera frågor och komma ihåg vad du hade tänkt ta upp. Försök även att



**”Det kan vara bra att ta med en närstående vid läkarbesöken för att fånga upp all information.”**

skriva upp svaren du får. Det kan vara svårt att komma ihåg all information läkare och sjuksköterska ger.

Du har rätt att få begriplig information, gärna skriftlig, om din sjukdom och behandling. Du har också rätt att ta del av innehållet i din journal. Är det något du inte förstår, ska läkaren kunna förklara det. Informationen om dig är skyddad av sekretess och ska förvaras på ett säkert sätt. Du avgör själv om uppgifter om dig ska lämnas ut till andra, exempelvis familjemedlemmar.

## Behandlingen

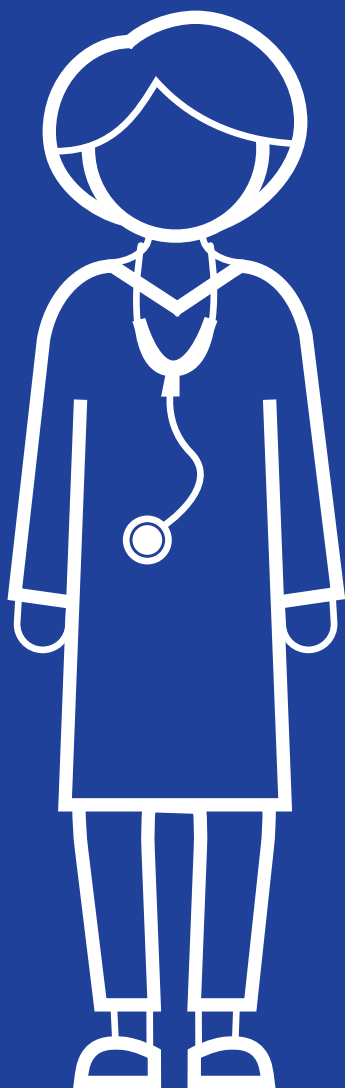
När det gäller val av behandling är det läkaren som har störst erfarenhet och kompetens att bedöma vad som skulle kunna hjälpa i ditt fall, men du är också en viktig person i teamet. Du kan ha möjlighet att vända dig till en annan läkare för en ytterligare bedömning, en så kallad "second opinion", utan att det ska leda till motsättningar mellan dig och din läkare.

Fråga vad din läkare tycker om saken – hen kanske har förslag på en kollega som skulle kunna hjälpa till att bedöma ditt fall.

Under hela behandlingen har du rätt till information så att du själv kan vara delaktig i besluten. Du har också rätt till information om följderna av de beslut som fattas.

Det är du som väljer om du vill bli undersökt och behandlad och det är du som ska säga ja eller nej till medverkan i forskning och undervisning.

Så här berättar Pernilla Glaser i boken om sin älskade Robson, mannen som hon blivit förälskad i och som har en hjärntumör: *"Vi diskuterar strålning om och om igen. En sida av mig vill att du ska ta all behandling som är tillgänglig, med en annan sida är jag stolt över ditt*



Det finns många olika typer av behandlingar för cancer.

*ifrågasättande och hur du vägrar att låta dig själv bli ett offer för sjukdomen. Slutligen bestämmer du dig för att ta en del av den föreslagna stråldosen. När du påbörjat den kommer tröttheten och illamåendet. Trots det börjar du träna hos en sjukgymnast och blir långsamt starkare och rörligare.”*

Det finns många olika sätt att behandla cancer. Behandlingen kan ha olika syften, från att ta bort tumören och bota den som är sjuk till att lindra symtomen och minska risken för återfall. Sjukvården har många olika behandlingar att välja mellan till exempel: operation, strålbehandling, cytostatika (cellgift), och hormonell behandling. Du kan läsa mer om de olika behandlingarna på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se) och det finns också broschyrer från Cancerfonden som berättar mer om strålbehandling och cytostatikabehandling.

## **Arbeta eller inte?**

Oberoende av vilken behandling du får kan du bli trött och behöva vara sjukskriven en tid. Hur trött man blir av sin cancerbehandling är individuellt. Många tycker att det går bra att arbeta halv- eller deltid under behandlingen, medan andra känner sig för trötta för det. Kom ihåg att det är du som är expert på vilken arbetsförmåga du har och hur mycket du orkar just nu – ingen annan!

# Ekonomi – ett kapitel för sig

Att vara sjuk innebär för många en allt sämre ekonomi på grund av utgifter för resor, behandlingar och annat. Många cancerpatienter har berättat om hur en redan ansträngd ekonomi blir ännu värre av en långvarig sjukdom, med allt vad det innebär. Det kan handla om stigande resekostnader, om att du behöver särskilda näringspreparat som regionen inte subventionerar eller om andra omkostnader som spräcker budgeten. Dra dig inte för att ta kontakt med sjukhusets kurator för att gå igenom situationen i lugn och ro.

Det finns särskilda stipendier och bidrag som man kan söka. Sök efter fonder och stipendier i Sverige på internet eller få baktips på ditt bibliotek.

Här kan du läsa fler praktiska råd som kan vara till nytta efter ett cancerbesked: [cancerfonden.se/om-cancer/leva-med-cancer/praktiska-rad](https://cancerfonden.se/om-cancer/leva-med-cancer/praktiska-rad)

## Hur ska man leva?

Det är vanligt att den som får cancer börjar ifrågasätta sina vardagsvanor. Ska jag sluta med kaffet? Bör jag ändra mina matvanor? Motionera mera? Ett säkert råd som kan ges är att det alltid är bra att sluta röka. Det minskar risken för en rad sjukdomar och gör att till

exempel strålbehandling blir effektivare. Det kan kännas konstigt att leva som vanligt om det finns en stark vilja att själv bidra till att bli bra igen och försöka ta kontroll över situationen. Att leva lite sundare kan ju också innebära att risken för en rad andra folksjukdomar minskar, till exempel hjärtinfarkt. De förändringar du vill göra, kan du diskutera med din läkare och sjuksköterska – helst också med en dietist. Om du är mager och äter få kalorier till vardags är det direkt olämpligt att minska fettet ytterligare. Då ska du tvärtom äta en så energirik kost som möjligt. Rent allmänt gäller rådet att låta bli att banta under en cancerbehandling. Att ständigt tänka på kosten ur "nyttighetsaspekt" kan förta glädjen med maten. Om du har dålig aptit och har svårt att äta normala portioner kan det vara ett praktiskt knep att äta fler små måltider under dagen och gärna införa några extra mellanmål med sådant som du tycker är särskilt gott.

Allt mer forskning tyder på att motion i lagom mängd under behandlingen är bra för både kropp och själ, men det är viktigt att anpassa motionen till dagsformen. Fysisk aktivitet är ett bra sätt att känna att man gör något för att stärka sin hälsa och själv ha kontroll. Många mår också psykiskt bättre när de har varit aktiva och den cancerrelaterade tröttheten minskar ofta.



**”Forskning visar att motion i lagom mängd är bra för både kropp och själ.”**

# När vardagen återvänder

När behandlingen är färdig och vardagen återvänder kan man tycka att allt borde vara frid och fröjd, men konstigt nog är det ofta en jobbig period. Utan stödet från sjukvårdspersonalen och utan den dagliga kampen för att hålla sig uppe kan det kännas tomt och ovant. Samtidigt har du kanske förändrats och ser tillvaron med nya ögon. Många känner ensamhet i den nya situationen. Närstående och vänner kanske inte riktigt orkar längre och vill att allt ska vara som vanligt. Det är lätt att känna sig missförstådd när omgivningen förväntar sig att livet ska pågå som om ingenting har hänt. Många behandlingar påverkar också kroppen långt efter att de avslutats, och det tar tid att känslomässigt bearbeta det du har gått igenom. När vardagen återvänt kommer en tid när du ska hitta din plats i tillvaron: Hur vill jag leva? Arbetet kan få en ny innebörd i livet och det kan bli en bekräftelse på att du "är på banan" när du kan börja jobba igen. Å andra sidan ifrågasätter en del sitt arbetsliv när det är dags att börja jobba igen. Att känna att man lever, arbetar, älskar och har kontakt med omgivningen är några av ingredienserna i det som brukar kallas livslust eller livskvalitet – och där har var och en sin bild av vad som gör livet värt att leva.

## Att leva med oron

Den som en gång har haft cancer kan ha en känsla av att aldrig bli riktigt fri från oron: Tänk om jag får tillbaka min sjukdom. Den gnagande känslan kan dyka upp vid de mest oväntade tillfällena, inte minst i samband med enkla förkylningar och krämpor. Minsta hosta eller lite ont i ryggen – och vips är misstanken där. Så småningom lär

man sig att tolka symtomen som tidigare, men vid kvarstående problem bör du kontakta din läkare. Att gå på regelbundna kontroller upplever många som en trygghet – även om det innebär en påminnelse om sjukdomen. Provtagning och undersökning ger besked och det kan kännas bra att få svart på vitt att allt verkar bra.

*"Varje gång jag lämnar sjukhuset lämnar jag också sjukdomen bakom mig. Vi försöker leva ett så normalt liv som möjligt. Glömma bort tanken på cancer. Visst finns där ett hot hela tiden, men det måste man leva med. Man kan ju också råka ut för en trafikolycka, men det är ingenting man går och tänker på jämt." Carina*



Om du känner oro för din ekonomi på grund av långvarig sjukdom, tveka inte att ta kontakt med sjukhusets kurator för att diskutera problemen.

# Patient- organisationer

- **Blodcancerförbundet**  
08-546 405 40, blodcancerforbundet.se
- **Bröstcancerförbundet**  
08-546 405 30, bröstcancerforbundet.se
- **Cancerkompisar**  
046-275 60 00, cancerkompisar.se
- **CarpaNet - Patientförening för personer med hormonproducerande tumör**  
carpanet.se
- **Cancerföreningen PALEMA**  
palema.org
- **Gyncancerförbundet**  
072-208 56 30, gyncancerforbundet.se
- **ILCO Tarm-, uro- och stomiförbundet**  
08-546 405 20, ilco.nu
- **Lungcancerföreningen**  
020-88 55 33, lungcancerforeningen.se
- **Mag- och tarmförbundet**  
08-642 42 00, magotarm.se
- **Melanomföreningen**  
melanomforeningen.se

- **Mun- & Halscancerförbundet**  
08-655 83 10, mhcforbundet.se
- **Njurcancerföreningen**  
webbplats: Njurcancerföreningen på Facebook
- **Nätverket mot gynekologisk cancer**  
070-593 81 10, gyncancer.se
- **Prostatacancerförbundet**  
08-655 44 30, prostatacancerforbundet.se
- **Sarkomföreningen**  
070 603 22 02, sarkom.se
- **Sköldkörtelförbundet**  
info@skoldkortelforbundet.se, skoldkortelforbundet.se
- **Svenska Hjärtumörföreningen**  
hjarntumorföreningen.se
- **Svenska Ödemförbundet**  
08-661 39 25, svenskaodemforbundet.se
- **Ung cancer**  
ring 031-75 77 111, smsa 0721-94 61 04,  
ungcancer.se

# Lästips

- **När livet går sönder** En bok om kriser och hur vi möter dem, Cecilia Wikström, Uppsala Publishing House 2004
- **Leva nära cancer När du eller någon annan fått besked om cancer**, Peter Strang, Gothia
- **Ett-noll till livet** Att gå vidare efter cancer, Evelyn Pesikan, MBM Förlag
- **Prostatacancer, en bok om hopp Existentiella spörsmål**, praktiska råd, erfarenheter och information, Peter Örn, Ekerlids förlag 2016
- **Vad ska en flicka göra?** Konsten att vara riktigt rädd, Annika Lantz, Wahlström & Widstrand 2016
- **Cancerland tur och retur** Reflektioner över livet före och efter sjukdomsbeskedet, Karin Wahlberg, Wahlström och Widstrand 2016
- **Tid för liv** En bok om att leva med och nära cancer, Nätverket mot cancer

Det finns andra böcker och nya skrivs. På internet, på biblioteket och hos välsorterade bokhandlare kan du få hjälp att hitta aktuell litteratur som passar dig.

---

**Text:** Gun Leander

**Granskad av:** Helena Torsler Andersson, leg. sjuksköterska,  
sakkunnig onkologi, Cancerfonden

**Foto:** Sid 10 Scandinav Bildbyrå, sid 22 Johnér Bildbyrå

**Illustration:** Cancerfonden

**Tryck:** Parajett AB. ISBN 978-91-88161-59-8.

Reviderad 11:e upplagan 2023.

## **Tillsammans mot cancer**

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Vi finansierar varje år fler än 500 forskningsprojekt som alla bär på hopp om att bidra till vår vision: att besegra cancer!

**Vill du också bidra till vårt arbete?**

**Bli månadsgivare på [cancerfonden.se](https://cancerfonden.se).**



# CANCERFONDEN

## TILLSAMMANS MOT CANCER

Cancerfondens vision är att besegra cancer. Genom att finansiera den främsta forskningen, sprida kunskap om cancer och påverka beslutsfattare i viktiga frågor, arbetar vi för att färre ska drabbas och fler ska överleva.

Cancerfonden är en fristående, ideell organisation utan statligt stöd. Vårt arbete är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag.

Sedan 1951 har vi delat ut drygt 13 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

**Cancerfonden** | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 010-199 10 10

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | [cancerfonden.se](https://www.cancerfonden.se)