

Att vara närstående vid livets slut

Cancerfondens vision är att besegra cancer. För att nå dit arbetar organisationen med forskningsfinansiering, kunskaps-spridning och påverkansarbete. Cancerfonden är en ideell insamlingsorganisation utan statligt stöd. Vi är därför helt beroende av testamenten och gåvor från privatpersoner och företag. Cancerfonden är en betydande finansiär av svensk cancerforskning och finansierar varje år cirka 450 forskningsprojekt.



Cancerfonden, 101 55 Stockholm
Telefon 020-59 59 59 | David Bagares gata 5
Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514
cancerfonden.se | info@cancerfonden.se

Cancerfondens broschyrer i tryck:

Att delta i en forskningsstudie

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst

Mat vid cancer

Prostatacancer

PSA-test

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök cancerfonden.se/webbutik
eller ring Cancerfonden 020-59 59 59.

Mer information om cancersjukdomar, behandlingar och situationen vid cancersjukdom finns på cancerfonden.se.



Anna Karlsson
Professor i klinisk virologi och vetenskaplig sekreterare i
Cancerfondens forskningsnämnd.

Bli månadsgivare!

Tack vare våra givare har Cancerfonden under drygt 60 år delat ut drygt 8 miljarder kronor till svensk cancerforskning. Sedan starten 1951 har överlevnaden i cancer fördubblats, en fantastisk utveckling! Kunskapsläget är unikt och nu är det dags att ta nästa steg för att hitta diagnos- och behandlingsmetoder som ytterligare ökar överlevnaden i cancer.

Våra månadsgivare bidrar till att utvecklingen och forskningen fortsätter. De hjälper till att rädda liv.

Bli månadsgivare du också, på cancerfonden.se.

Innehåll

En bra sista tid är till tröst i sorgen _____	5
<i>Närståendes balansgång</i> _____	6
Att tala om döden _____	7
<i>Håll inte barnen utanför</i> _____	9
<i>Omvärderingens tid</i> _____	9
<i>Planera för framtiden</i> _____	10
God symtomlindring är A och O _____	10
<i>Trötthet</i> _____	11
<i>Mat och dryck</i> _____	12
Närståendepenning _____	13
Stöd för närstående _____	14
Hemma eller på sjukhus? _____	15
<i>Vad behövs för att vården ska fungera bra hemma?</i> _____	16
<i>När vården sker på sjukhus</i> _____	16
Vad händer när döden närmar sig? _____	18
<i>Att ta avsked</i> _____	19
<i>Samtal med vårdpersonalen</i> _____	20
<i>Sorg</i> _____	20
Här finns stöd och mer information _____	21
Lästips _____	22

Cancer kan inte alltid botas. Ofta kan man ändå leva länge med sjukdomen med hjälp av lindrande behandlingar.

Den sjuke, livskamraten, barn, andra anhöriga, vänner och arbetskamrater hamnar i en ny och mycket svår situation när sjukdomen inte går att bota. Det innebär att man måste anpassa sig till den nya situationen och försöka bemästra de psykiska påfrestningarna.

Den här broschyren vänder sig till alla som står nära en person som sannolikt kommer att dö av sin cancersjukdom. Syftet med broschyren är att försöka besvara en del av de frågor som ofta dyker upp i denna situation, samt att betona att närstående också behöver omsorg, stöd och tid för egna behov.

En bra sista tid är till tröst i sorgen

De närstående spelar en viktig roll i den sjukes liv, oavsett om hen vårdas i hemmet eller på sjukhus. För de närstående känns det vanligen viktigt och meningsfullt att vara tillsammans med den som är sjuk, och att kunna hjälpa honom eller henne att leva tills livet tar slut. Detta är en erfarenhet som efteråt ofta inte ter sig enbart mörk, utan som kan upplevas som värdefull och trösterik.

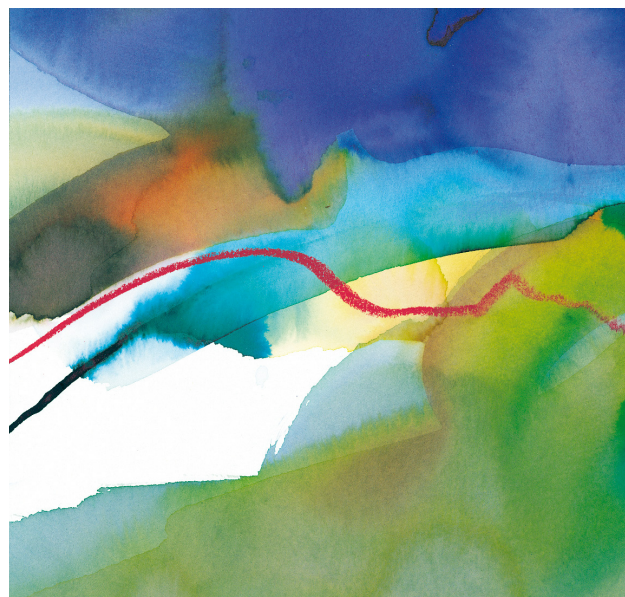
Så här skrev läkaren Tora Campbell-Chiru i en artikel i Läkartidningen om maken Dans sista tid innan han gick bort i tjocktarmscancer:

”Ändå blev hans sjukdomsår ett år fyllt av liv, mycket smärta men också mycket glädje och stunder av lycka. Och vetskapen om att hans och vårt sista år tillsammans i livet blev just så bra man kunde önska, är det som gett mig mest tröst och styrka i min sorg.”

Närståendes balansgång

Att vara närstående till någon med obotlig cancer är svårt på så många sätt. Man sörjer över den närståendes sjukdom och annalkande död. Man oroar sig för hur livet ska bli sedan, när den sjuke har dött. Man är ledsen över att den man tycker om oroar sig, kanske lider och över den förestående förlusten. Man undrar hur sjukdomen kommer att yttra sig när den fortskrider, och funderar över om man själv kommer att klara av att möta den sjukas försämring. Kommer man att räcka till för att trösta och stödja den som är sjuk? Inte sällan väcker dessa funderingar skuld känslor för att man tänker på sig själv. Andra vanliga tankar gäller vad som egentligen händer när någon dör? De flesta av oss är ovana vid döden. Vi vet att vi ska dö, men vanligtvis känns det inte riktigt verkligt. I det moderna samhället kommer människor sällan i närkontakt med döden och döendet.

Samtidigt som den närstående har alla dessa tankar och funderingar präglas tillvaron av en svår balansgång mellan omsorgen om den som är sjuk och behovet av att även ta hand om sig själv och sina egna intressen. Man sätter ofta den sjukas behov före sina egna så mycket att man glömmer bort sig själv. I längden kan detta göra de psykiska påfrestningarna ännu större för den närstående. Det är angeläget att närstående kan hitta stöd och hjälp för egen del och i någon mån ändå fortsätta att leva sitt liv, samtidigt som man finns till hands för den som är sjuk. Att den närstående även tar hand om sig själv



innebär indirekt ett stöd även för den som är sjuk. Det kan kännas bra för den som är sjuk om den närstående har andra som både kan stödja psykiskt och hjälpa till praktiskt. Det är vanligt att den som ska dö oroar sig för hur den närstående ska klara av sjukdomsperioden, dödsfallet och tiden efter. Ofta kan man ha dåligt samvete för att ha satt sin närstående i denna svåra situation. Om andra finns till hands och kan hjälpa och trösta den närstående kan detta kännas som en lättnad och avlastning för den som är sjuk. Hen slipper vara ensam om ansvaret att trösta den närstående.

Att tala om döden

Vetskapen om att cancersjukdomen är obotlig och kommer att förkorta livet kan komma på så många olika sätt. Ibland står det klart redan när diagnosen ställs att sjukdomen är långt framskriden och att

inga botande behandlingar står till buds. I andra fall kan det gå många år av behandlingar, återfall och nya behandlingar innan det börjar bli alltmer tydligt att sjukdomen inte kommer att kunna botas.

Till slut når de flesta svårt sjuka cancerpatienterna en punkt när de förstår att livet närmar sig sitt slut. Det händer att hen skjuter undan vetskapen eller håller tyst om den av rädsla för att de närstående inte ska orka höra sanningen. Det kan också vara svårt för den som är sjuk att uttala att livet närmar sig slutet eftersom det på något sätt blir ”verkligt” först när orden uttalas. Även då den som är sjuk och de närstående vet hur det ligger till, kan det kännas nästan omöjligt att prata om detta, det allra svåraste. Man är rädd för egna och andras starka känslor och vill inte göra varandra ledsna.

När man kan börja prata om döden känns det vanligen som en lättnad. Inte minst för den som är sjuk kan det kännas befriande att inte behöva upprätthålla en falsk fasad på grund av omtanke om de närstående. Man behöver ”få tillåtelse” att dö. Det kan kännas tryggt för den sjuke att kunna vara med och diskutera hur praktiska frågor i de närståendes liv kan lösas. Det kan också vara skönt, både för den som är sjuk och för de närstående, att prata om begravning, kvarlåtenskap och andra praktiska frågor som ska lösas när man själv inte finns längre. Samtidigt är det viktigt att respektera att den som är sjuk faktiskt fortfarande lever och inte hela tiden vill eller kan tänka på att livet håller på att ta slut. Det är vanligt att den som är sjuk pendlar mellan vetskap om att livet närmar sig slutet och ett hopp om att så inte ska vara fallet. Till exempel kan den sjuke ibland vara helt ointresserad av att prata om en framtid där hen inte kommer att finnas med. Det kan kännas förvånande och obehagligt för de närstående när en svårt sjuk person pratar om nästa

semester. Det är viktigt att lyssna, men att inte försöka korrigera, vare sig när den sjuke pratar om att han eller hon inte kommer att leva till nästa vår, eller när nästa jämna födelsedag planeras.

Håll inte barnen utanför

Det är av stor betydelse för barnen att få vara delaktiga i det som händer och håller på att ske. Även för den som är sjuk och för vuxna närstående underlättar det när barnen är delaktiga. Vuxna undanhåller ibland av missriktad omtanke information om sorgliga saker för barn. Att hållas utanför gör det svårare för barnet att bearbeta det som händer, och kan leda till att barnen får svårt att lita på vuxna framöver.

Om en förälder är på väg att dö, bör barnen veta det innan dödsfallet sker. Barnen ska ges möjlighet att säga farväl till sin förälder och helst också hinna prata med föräldern om att hen ska dö.

Man ska dock inte tvinga på barn mer information än de vill ha. Svara enkelt och sanningsenligt på barnets frågor. Visa att det är tillåtet att fråga även om mycket ledsamma saker. Uppmuntra barnet att berätta för kompisarna och att söka stöd hos någon annan vuxen om det behövs. Det är viktigt att komma ihåg att barn som har sjuka föräldrar behöver få vara glada emellanåt också. Allt är inte sorgligt och barn kan uppleva värdefull tid tillsammans med en svårt sjuk förälder. Läs mer i Cancerfondens broschyr *Vad säger jag till barnen?*

Omvärderingens tid

När man förstått och i någon mån accepterat att den sista tiden i livet har börjat öppnas nya möjligheter. Ofta omvärderar den sjuke och de närstående nu vad som är viktigt i livet. Man kan inrikta sig på att tillsammans försöka göra varje stund och varje dag så bra som möjligt. Finns orken kanske man äntligen

gör den där resan tillsammans som man alltid drömt och pratat om. Men ännu viktigare är att dela små glädjeämnen i vardagen och att kunna strunta i gamla rutiner, vanor och måsten. För många sjuka i livets slut minskar perspektiven, endast det som är runt omkring den som är sjuk och som berör hen intresserar. Det är därför värdefullt för den närstående att ha andra nära vuxna att diskutera till exempel framtidsfrågor med.

Planera för framtiden

För både den som är sjuk och de närstående är det smärtsamt att tänka på hur livet kommer att bli för de närstående efter dödsfallet. Samtidigt känns det ofta bra och angeläget att till exempel diskutera hur ekonomin kan ordnas för den/de efterlevande och andra viktiga praktiska frågor.

Om den som är sjuk har funderat på att skriva ett testamente bör man hjälpa till så att detta kan ordnas. Ofta innebär det en lättnad för den som är döende att det är gjort. En del tycker också att det känns bra att skriva ned sina önskemål om begravningen för att underlätta för de närstående. Många närstående kan tycka att frågan är för tidigt väckt, då det är svårt att tänka på dödsfallet, men det kan underlätta mycket när det händer eftersom man då slipper diskutera hur den avlidne skulle velat ha det.

God symtomlindring är A och O

När en cancersjukdom inte kan botas, förändras målsättningen med vården. Vård i livets slutskede, som kan omfatta ganska lång eller mycket kort tid, kallas *palliativ* vård. Det betyder lindrande vård. Palliativ vård bedrivs i form av hemsjukvård, på sjukhem, på vissa sjukhusavdelningar och på så

kallade *hospice*.

De som arbetar med palliativ vård har stor kompetens när det gäller att lindra de olika symtom som kan uppträda vid en långt framskriden cancersjukdom. Genom effektiv behandling av olika symtom ökar möjligheten för den sjuke och de närstående att behålla en god livskvalitet in i det sista.

För såväl den sjuke som de närstående är det en trygghet att känna till att cancersmärta så gott som alltid kan lindras effektivt. Det är mycket viktigt att berätta för vårdpersonalen om eventuell smärta och att rapportera om behandlingen hjälper eller inte.

Andra symtom som kan förekomma och som brukar gå bra att behandla är till exempel illamående, kräkningar, ångest, sömnbesvär och förstoppning. Även här krävs ett samarbete mellan den sjuke, närstående och vårdpersonalen. Man behöver i regel inte åka till sjukhus för att få symtomlindrande behandlingar utan kan få den hjälp som behövs av hemsjukvården. Ibland kan närstående eller den som är sjuk efter instruktion klara av behandlingen på egen hand. Det är dock viktigt, för att de närstående ska orka, att man tar emot den hjälp som erbjuds av kommun och hemsjukvård. Närståendes uppgift är primärt inte medicinsk behandling.

Trötthet



Trötthet är vanlig i livets slutskede. Den speciella trötthet som följer i cancersjukdomens spår kallas på fackspråk *fatigue*. Den beror på de förändringar som sjukdomen och olika behandlingar orsakar i kroppen. Mot tröttheten finns vanligen inte någon effektiv medicinsk behandling. Det kan dock finnas åtgärdbara orsaker till trötthet, såsom en depression eller blodbrist, *anemi*, vilket kan bedömas av läkare eller annan

medicinsk vårdpersonal. Man kan också med vardagliga åtgärder ofta påverka tröttheten. Promenader och annan fysisk aktivitet kan hjälpa. Många korta vilopausar är bättre än färre långa. Ett råd från cancerpatienter brukar vara att använda den energi man har till sådant som är roligt och givande. Många lär sig att dosera så att man inte tröttnar ut sig, utan att det som är roligt och givande i stället ger inspiration och energi. För närstående är det viktigt att förstå att tröttheten beror på sjukdomen, inte på medicineringen, och inte heller på att den sjuke är negativ eller ointresserad.

Mat och dryck



Vid en allvarlig cancersjukdom försämras ofta aptiten. Det kan bland annat bero på att smak- och luktsinnena förändras och att man inte rör sig så mycket. Sjukdomen förändrar ämnesomsättningen i kroppen. Som närstående blir man orolig om den sjuke slutar äta och går ner i vikt. Det är viktigt att komma ihåg att det ingår i det normala sjukdomsförloppet att få mindre matlust och att äta mindre. Trots detta är det ändå angeläget att den som är sjuk försöker få i sig tillräckligt med energi- och proteinrik mat.

Dietisten vid hemsjukvården eller på sjukhuset kan ge råd om hur man gör maten lättare att äta och mer näringsrik. Nu behöver man inte spara på smör och grädde eller på mellanmålen. Är det svårt att äta kan man också få näring genom särskilda näringsdrycker. Läs mer i Cancerfondens broschyr *Mat vid cancer*.

När döden är mycket nära, spelar närings- och vätsketillförsel inte samma roll längre. Det sista dygnet eller de sista dygna kan det räcka att fukta den sjukas tunga och läppar så fort de verkar torra.

Närståendepenning

Man har rätt att vara ledig från jobbet och få ersättning från Försäkringskassan för att vårda någon som är allvarligt sjuk. Ersättningen kallas närståendepenning. Man har rätt till närståendepenning vare sig man vårdar någon hemma eller på en sjukvårdsinrättning. Personer som kan räknas som närstående och få närståendepenning är den sjukas familjemedlemmar och släkt, men även andra som den sjuke har goda relationer till, till exempel vänner eller grannar.

Med vård menas att vara nära den som är svårt sjuk och ge stöd. Det är ett komplement till samhällets insatser. Vård kan också vara att uträtta ärenden, till exempel gå och handla mat och mediciner eller att följa med till läkare.

Vid ansökan om närståendepenning ska ett läkarutlåtande bifogas där det bland annat framgår att sjukdomen är livshotande. Den som är sjuk ska lämna sitt samtycke till ansökan. Om det inte är möjligt ska orsaken förklaras i läkarutlåtandet.

Närståendepenningen är skattepliktig och utgör 80 procent av den närståendes sjukpenninggrundande inkomst, dock finns ett högsta belopp per dag. Man kan få hel, halv eller en fjärdedels ersättning, beroende på hur mycket man tar ledigt från arbetet för att vårda.

Flera närstående kan turas om i vården och då få ersättning för olika dagar eller olika delar av dagen. Totalt kan närståendepenning betalas ut i högst 100 dagar. Mer information finns hos Försäkringskassan.

Stöd för närstående

All forskning och erfarenhet visar att närstående till någon som är allvarligt sjuk behöver få stöd och omtanke för egen del. Risken är annars stor att den närstående i längden inte orkar med den psykiska belastning som omsorgen om den sjuke innebär. En annan stor risk är att närstående, som inte får tillräckligt stöd, får betydligt svårare att bearbeta sorgen efter dödsfallet och kanske till och med själva blir sjuka.

I begreppet palliativ vård ingår omsorg om såväl den sjuke som de närstående. Det är angeläget att vårdpersonalen visar omsorg även om den närstående och att den närstående har någon i vårdlaget att tala med om sina egna känslor och reaktioner.

För att orka finnas till hands för den som är sjuk, behöver närstående få vila från ansvaret ibland. Man behöver kunna få avlösning. Det finns ofta möjlighet att få hjälp av till exempel hemsjukvården eller hemtjänsten, så att någon kan komma och vara hos den sjuke när den närstående går iväg en stund.

Som närstående ska man inte heller vara rädd att be andra om hjälp, kanske kan någon vän, granne eller släkting ställa upp några timmar. För många i omgivningen kan det kännas bra att få hjälpa till.

Närstående behöver också få prata med någon annan än den som är sjuk om situationen, om sina känslor och tankar, och om framtiden. Dessutom är det viktigt att den närstående behåller någon kontakt med ”det vanliga livet” och inte helt överger sina egna intressen.

Hemma eller på sjukhus?

”Hur lång tid är det kvar?” är en fråga som den som är sjuk och de närstående ibland vill ha svar på när det visat sig att cancersjukdomen inte går att bota. Den frågan kan sällan få något exakt svar. Den behandlande läkaren kan utifrån sin kunskap och erfarenhet försöka göra en bedömning av hur länge personen har kvar att leva, men så många olika faktorer spelar in att det inte går att göra någon säker förutsägelse.

Inte sällan kan man leva under lång tid med en obotlig cancersjukdom och ha omväxlande bättre och sämre perioder.

Så småningom blir försämringen tydligare. En viss aning om hur lång tid som är kvar kan den sjuke och närstående många gånger få genom att iaktta hur snabbt hälsotillståndet förändras. Bli det sämre månad för månad, vecka för vecka eller dag för dag?

Vid någon tidpunkt behöver man ta ställning till var den som är sjuk ska vårdas den sista tiden. Allt fler allvarligt sjuka personer vårdas numera hemma ända fram till livets slut. Utbyggnaden av hemsjukvården har gjort detta möjligt på de flesta platser och gör att människor kan välja om de vill vårdas hemma eller på sjukhus i livets slutskede.

Många gånger har närstående gjort en stor insats under lång tid, men det kan kännas naturligt att den som är sjuk vårdas på institution den sista tiden. Den närstående kan ibland behöva vara bara närstående, inte dessutom vårdare.

Men det är viktigt att närstående ges en reell möjlighet att ta ställning till om man kan och orkar ta det vårdansvar som hemsjukvård innebär. Om närstående inte helhjärtat är med på beslutet om hemsjukvård, blir det svårt att få vården att fungera

bra. Ibland kan den som är sjuk och de närstående ha olika uppfattningar i denna fråga. Genom en diskussion mellan den som är sjuk, de närstående och behandlande läkare får man försöka komma fram till vilken lösning som passar bäst.

Vad behövs för att vården ska fungera bra hemma?

Relevant information till den som är sjuk och de närstående från ansvarig vårdpersonal är en grundförutsättning för att vården ska bli bra, oavsett om vården sker hemma eller på en sjukvårdsinrättning. De närstående behöver vara informerade och delaktiga för att klara den svåra uppgiften att stödja och ta hand om den som är sjuk. När det gäller hemsjukvård är det också viktigt att:

- Hemsjukvårdsteamet kan kontaktas dygnet runt och ge råd och stöd eller göra vårdinsatser med kort varsel.
- Det går att snabbt få en vårdplats på sjukhus eller motsvarande om det behövs. Det kanske bara handlar om några dagar för att de närstående ska få avlastning. Det kan också visa sig att vården hemma inte fungerar och att man behöver ändra på beslutet att välja hemsjukvård.
- Extra personal kan sättas in och avlösa närstående som till exempel behöver få sova en natt i lugn och ro.
- Det finns god tillgång till hjälpmedel, till exempel rullstol.

När vården sker på sjukhus

Information och delaktighet är viktig för de närstående när vården sker på en sjukvårdsinrättning. Ofta får den som är sjuk en särskild kontaktperson bland personalen. Till kontaktpersonen kan även närstående vända sig med frågor och synpunkter.

Som närstående bör man kunna få ringa till vård-



avdelningen när som helst, och även komma på besök vid alla tider på dygnet. För att det ska vara möjligt behöver den som närmar sig livets slut ha eget rum. Om en närstående vill övernatta brukar det gå att få in en extra säng i rummet. På vissa sjukhus finns också särskilda övernattningsrum för närstående.

Närstående som vill det, bör få hjälpa till med den praktiska omvårdnaden. Prata med vårdpersonalen om vad du vill och kan göra. Tänk på att även barn och ungdomar mår bra av att få hjälpa till att göra något praktiskt för den sjuke.

Vad händer när döden närmar sig?

Under den sista tiden sker många förändringar i kroppen. Vissa av dem kan te sig oroande för de närstående, men vårdpersonalen kan berätta vad olika kroppsliga tecken beror på och om man ska göra något åt dem eller inte.

När kroppen förbereder sig för döden slutar den sjuke ofta att äta och dricka. Det är oftast inte lämpligt att ge dropp eftersom den sjuke inte kan tillgodogöra sig vätska på samma sätt som friska. I vissa fall kan dropp orsaka onödig svullnad på grund av att vätska samlas.

Om den sjuke är törstig eller torr om läpparna kan man fukta läpparna, tungan och munslemhinnan med en våt tuss.

Att ben, fötter, händer och armar svullnar är en vanlig förändring när döden närmar sig. Det är också vanligt med feber. Urinproduktionen kan upphöra. Pulsen blir svag och snabb, blodtrycket sjunker, huden kan kännas fuktig och hudfärgen förändras ofta. Andningen kan bli både snabbare och långsammare än normalt. Ibland upphör andningen ett tag för att sedan komma igång igen. Slem samlas i luftrören, vilket kan ge ett rosslande ljud. Rosslingarna kan vara obehagliga att höra, men brukar inte besvära den sjuke. Att suga bort slemmet med en slem sug kan irritera luftvägarna och öka slembildningen.

Även om den som är sjuk verkar vara medvetlös, är det meningsfullt att vara hos personen. Ofta kan den sjuke uppfatta ljud och beröring trots att hen inte har kraft att visa det. Det är också möjligt att en till synes medvetlös person kan uppfatta vad som sägs, och man bör alltid tänka på det när man är i samma rum som den som är sjuk.



När livet tar slut, slutar andningen. Det kan komma ett eller ett par andetag till efter en stund och några oregelbundna pulsslåg, men sedan är livet slut.

Att ta avsked

Ett lugnt och värdigt avsked av den som dött är till hjälp för dem som ska leva vidare. Låt avskedet ta den tid som behövs. Sker dödsfallet hemma blir det ofta naturligt att de närstående gör i ordning den döde. Sker dödsfallet på sjukhus bör de närstående erbjudas möjlighet att vara med och tvätta och göra i ordning den döde. När någon dör hemma behöver

en läkare (i vissa fall en sjuksköterska) kontaktas för att komma och konstatera dödsfallet. Kanske är det också andra som ska kontaktas, till exempel andra närstående som vill vara med och ta avsked.

Glöm inte bort barnen. Det är viktigt att först förbereda dem på vad de kommer att få se och sedan låta dem vara med och ta farväl av den döde, om de vill. En sådan avskedsritual kan bli till hjälp i sorgprocessen. Man bör dock inte tvinga barn att ta farväl, då det i sig kan bli en negativ erfarenhet.

Samtal med vårdpersonalen

En liten tid efter dödsfallet kan det vara värdefullt för närstående med ett samtal med någon i den personalgrupp som vårdade den döde. Om personen vårdades hemma, brukar någon från hemsjukvården kunna komma på hembesök. Skedde vården på en palliativ vårdavdelning eller hospice brukar personalen ringa, skicka brev eller ordna en besökstid för de närstående. Det kan finnas många frågor som man vill ha svar på efter dödsfallet. Det kan handla om sådant som skedde under döendet, om vården och om framtiden. Det är bra att förbereda samtalet genom att skriva upp frågor i förväg. Det är annars lätt att man glömmer att ställa dem när man väl befinner sig i samtalet.

Sorg

Sorg tar tid. När det gått ett halvår, tror ofta omgivningen att "det värsta är över". Men för många som mist en närstående är det just vid denna tidpunkt som den starkaste reaktionen kommer.

Att komma igenom alla faser i en sorgprocess tar vanligen flera år. Oftast bearbetar man sorgen bäst tillsammans med andra som kände den döde - vänner och familjemedlemmar. Ibland behövs professionell hjälp av till exempel en psykolog eller kurator.

Svenska kyrkan och andra ideella organisationer ordnar samtalsgrupper för människor som mist en närstående. Det förekommer också att vårdteamet som vårdat den bortgångne ordnar sådana grupper.

Läs mer i Cancerfondens broschyr *Att ha förlorat någon i en cancersjukdom*.

Här finns stöd och mer information

Cancerfondens informations- och stödlinje bemannas av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Hit kan du vända dig om du har frågor och funderingar om cancer, vill ha stöd eller ytterligare skriftlig information. Telefonnumret är 020-59 59 59. Samtalen är kostnadsfria. Du kan även skriva till

Cancerfondens informations- och stödlinje
101 55 Stockholm
eller skicka e-post till
infostodlinjen@cancerfonden.se

Barn och ungdomar kan även kontakta:

Jourhavande kompis, chatt på www.rkuf.se
Barnens hjälptelefon hos BRIS, telefon 116 111
Centrum för barn och ungdomar i kris, Rädde Barnen, telefon 08-698 90 00
Nicodemus, chatt på www.nicodemus.se

På Cancerfondens webbplats finns samlad information om cancer, behandling, forskning och prevention samt möjlighet att kommunicera med andra patienter och anhöriga:

cancerfonden.se

Lästips

Modet att ingenting göra

En bok om det svåra mötet,
Lars Björklund, Libris 2003.

Leva nära cancer

När du eller någon närstående fått besked om
cancer, Peter Strang, Gothia 2004.

Hej då, allihopa

En dokumentärroman om styrka och svaghet,
Conny Palmkvist, Forum 2005.

I kroppen min

De starkt berörande texterna i Kristians blogg är
nu en bok, Kristian Gidlund, Forum 2013.

I taket lyser stjärnorna

En bok om förlust men även om lust till livet ur
en ung persons perspektiv, Johanna Thydell,
Natur & Kultur, 2004.