

OM CANCER

Lättläst



**CANCER
FONDEN**

Cancerfondens broschyrer

Att förlora någon cancer

Att vara närstående

Att vara närstående vid livets slut

Bröstcancer

Cancerprevention - levnadsvanor som förebygger cancer

Cytostatikabehandling

Efter cancerbeskedet

Gynekologisk cancer

Lungcancer

Lär känna dina bröst - vår bröstskola och vikten av mammografi

Mat vid cancer

Om cancer, lättläst

Prostatacancer med spridning

Prostatacancer utan spridning

PSA-prov

Sex och cancer

Strålbehandling

Tjock- och ändtarmscancer

Vad säger jag till barnen?

För beställning besök cancerfonden.se/webbutik
eller ring Cancerfonden 010-199 10 10.

På vår webbplats cancerfonden.se finns samlad information
om cancer, behandling, prevention och forskning.

Den här broschyren vänder sig till dig som vill veta mer om cancer.

Texten är enkel och lättläst.

Du får veta vad cancer är, hur den hittas och hur man behandlar sjukdomen. Du kan läsa om hur cancer påverkar livet.

Broschyren tar också upp tecken på cancer och hur vården fungerar.

Cancerlinjen

Cancerlinjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Vänd 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.

Innehåll

VAD ÄR CANCER?	3
Det bildas nya celler hela tiden	3
Celler börjar göra fel	3
En knöl bildas	4
Cancerceller kan sprida sig	4
TECKEN PÅ CANCER	4
Tecken att hålla koll på	4
SÅ FUNGERAR CANCERVÅRDEN	8
Kontakt med sköterska	8
Många experter	8
Byta sjukhus	8
Det här händer hos läkaren	9
Rätt till information	10
Läkaren bestämmer	10
Stöd och hjälp	10
Tystnadsplikt	10
Om du är missnöjd med vården	11
SÅ UPPTÄCKER MAN CANCER	11
Screening	11
Undersökning av läkare	13
ATT TA EMOT ETT CANCERBESKED	15
SÅ TAR MAN BORT CANCER	15
Fyra sätt att ta bort cancer	15

CANCER I KROPPEN	17
Cancer i bröstet	18
Cancer i prostatan	19
Cancer i huden	20
Cancer i tjocktarmen och ändtarmen	21
Cancer i lungorna	22
Cancer i urinblåsan	23
 CANCER I VARDAGEN	 24
Trötthet vid cancer	24
Mat vid cancer	26
Sex och cancer	26
 REHABILITERING	 27

Vad är cancer?

Cancer beror på att celler i kroppen inte fungerar som de ska. Cellerna delar sig så mycket att de bildar en knöl. Den kallas tumör. Knölen kan växa i olika delar av kroppen.

Det finns en massa celler i kroppen. Cellerna har olika uppdrag. Cellerna i blodet ser till exempel till att syre kommer ut till kroppens olika delar. Cellerna i magen och tarmarna gör så att du kan smälta maten. Cellerna i njurarna renar blodet.

Det bildas nya celler hela tiden

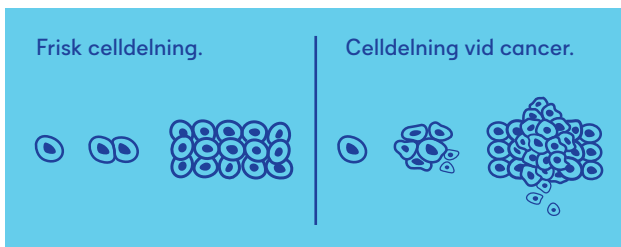
När en cell blir gammal och dör, ersätts den strax med en ny, precis likadan cell. Den nya cellen utför samma viktiga arbete som den gamla.

I kroppen bildas hela tiden nya celler. Det sker genom att cellerna delar sig.

Celler börjar göra fel

Ibland börjar en frisk cell göra fel. Den vet inte när det är dags att sluta dela sig.

De nya cellerna sköter inte sina uppdrag som de ska. De fortsätter att dela sig.



En knöl bildas

Fler och fler celler bildas och efter en tid har de blivit till en liten klump av celler. Den klumpen kallas tumör.

Tumören fortsätter att växa och till slut är den så stor att man kan se eller känna den.

En tumör kan vara godartad, då är det inte cancer. Eller så är den elakartad, då är det cancer.

Cancerceller kan sprida sig

Cancer kan sprida sig till fler ställen i kroppen. Då blir det svårare att ta bort cancercellerna. Därför är det viktigt att gå till läkaren om du har tecken på cancer.

Tecken på cancer

Det kan vara svårt att veta om man har cancer. Men ibland visar kroppen tecken, eller symtom, som kan betyda att man har en cancersjukdom.

Tecken att hålla koll på:

- **Knölar på kroppen.** Om du har en knöl på kroppen som inte gör ont, och inte är sjuk på något annat sätt. Knölen kan till exempel sitta i armhålan, ljumsken, testikeln eller på halsen.
- **Blödning utan att du vet varför.** Till exempel kan det komma blod när du hostar. Eller när du kissar eller



bajsar. Det kan också komma blod från underlivet, mellan perioderna du har mens. Hos äldre kvinnor, som inte längre har mens, kan det blöda i underlivet.

- **Födelsemärke som förändras.** Ett födelsemärke är en mörk fläck på huden. Det kallas också leverfläck. Födelsemärket kan ändra form och färg. Det kan också bli större och börja blöda eller klia.
- **Sår som du inte vet var de kommer ifrån.** Om du har sår som du inte vet var de kommer ifrån och som inte läker. Det är lätt att få sår på kroppen. Ofta vet man vad som gjorde att man fick såret.
- **Långvarig hosta och heshet.** Om du har hostat i mer än två veckor. Fast du inte är förkyld eller har en infektion i kroppen. Eller om du hostar blod.
- **Förstoppning och diarré.** Om du är en äldre person som har problem med avföringen. Du kan ha haft förstoppning under en längre tid. Eller om du är lös i magen eller har diarré utan att veta varför.
- **Svårt att svälja.** Om det känns svårt att svälja. Och du känner dig frisk i övrigt (du har ingen infektion i halsen.)
- **Svårt att kissa eller blod i urinen.** Till exempel kan det vara svårt att "börja" kissa. Kisstrålen kan också vara tunnare än normalt. Äldre män kan känna sig kissnödiga oftare. Det kan komma blod i urinen. Kolla först med din vårdcentral att problemen inte beror på vanlig urinvägsinfektion.
- **Feber under lång tid.** Om du haft feber under en längre tid. Och det inte finns några andra tecken på att du är sjuk. Du vet inte varför du har feber.

- **Dålig aptit och tappad vikt.** Om du tappar matlusten och snabbt går ner i vikt. Utan att du själv vill det. Och du vet inte varför.
- **Oklara tecken från nervsystemet.** Du kan ha haft ont någonstans länge. Det kan kännas konstigt i någon kroppsdel (det sticker eller du har ingen känsel). Du kan börja tappa saker eller snubbla och de som känner dig kan tycka att du blivit annorlunda. Och allt utan att du vet varför.

Gå till vårdcentralen

Om du har tecken på cancer ska du kontakta din vård- eller hälsocentral.

Så fungerar cancervården

Det är viktigt att hitta cancer så tidigt som möjligt. I första hand ska du vända dig till din vårdcentral eller hälsocentral.

Om din läkare där tror att det kan vara cancer, behöver du bli undersökt. Kanske blir du då skickad vidare till en cancerklinik. Där får du träffa en expert.

Kontakt med sköterska

När du kommer till cancerkliniken ska du få namnet på en sjuksköterska. Det är den person som du ska kontakta om du har frågor eller om du vill få tag på din läkare. Du ska också få ett telefonnummer dit du kan ringa på kvällar, nätter och helger.

Många experter

Många olika experter är med när man bestämmer vilken behandling du ska få. Det kan vara experter från röntgenavdelningen, laboratoriet, kirurgavdelningen och flera cancerläkare.

Byta sjukhus

En del behandlingar finns inte på alla sjukhus i Sverige. Ibland måste man resa till ett större sjukhus för att få sin behandling.

Det här händer hos läkaren

När du kommer till läkaren frågar han eller hon först om tidigare sjukdomar du haft. Läkaren ställer också frågor om symtom, hur sjukdomen utvecklats, sjukdomar i släkten med mera.

Sen undersöker läkaren dig genom att titta och känna på den del av kroppen du har problem med.



- Skriv ner alla frågor på ett papper före besöket. Ta gärna med någon du står nära eller vän som stöd.
- Berätta om alla dina besvär för läkaren. Till exempel oro, dålig aptit eller sömn, smärta, illamående, om du har svårt att kissa eller bajsas, trötthet, känt dig nere eller haft problem vid sex.
- Be läkaren visa på en teckning var din eventuella tumör sitter. Även andra problem som hör ihop med din sjukdom blir ofta lättare att förstå om läkaren ritar och berättar.
- Tala om för läkaren om du använder dig av alternativ eller annan medicin eller behandling.
- Be att läkaren sammanfattar informationen i slutet av samtalet. Skriv gärna ned informationen, eller be läkaren skriva en text till dig om det ni pratat om.

Rätt till information

Om du har svårt att förstå det svenska språket har du rätt att ha med en tolk på dina besök.

I Sverige sker vården tillsammans med patienten. Du ska få all information du behöver för att du ska förstå hur din behandling ska se ut.

Om du vill har även din närmaste familj rätt till den informationen.

Läkaren bestämmer

Du har inte rätt att kräva viss behandling eller vissa undersökningar. Det är läkaren som med sina kunskaper bestämmer vilken behandling som passar bäst för din sjukdom.

Stöd och hjälp

Om du behöver prata med någon om din oro, dina känslor och tankar kan du be om att få träffa en kurator.

Om du har svårt att äta under behandlingen kan du få träffa en dietist. Dietisten kan prata med dig om hur du ska äta. Du kan också få olika näringsdrycker av dietisten.

En fysioterapeut och en arbetsterapeut kan hjälpa till med att se till att du kan fortsätta att använda kroppen som vanligt. De kan också ge dig olika hjälpmedel som gör att din vardag fungerar så bra som möjligt.

Tystnadsplikt

Personalen som arbetar i vården har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta saker om dig för andra personer än de som du har godkänt.

Om du är missnöjd med vården

Om du är missnöjd med din vård kan du i första hand prata med den mottagning som har hand om dig. Om det inte blir bättre efter det kan du kontakta Patientnämnden i den region där du vårdas.

Patientnämnden kan också hjälpa dig om felet är så allvarligt att det ska anmälas till Inspektionen för Vård och Omsorg, IVO.

Så upptäcker man cancer

Screening

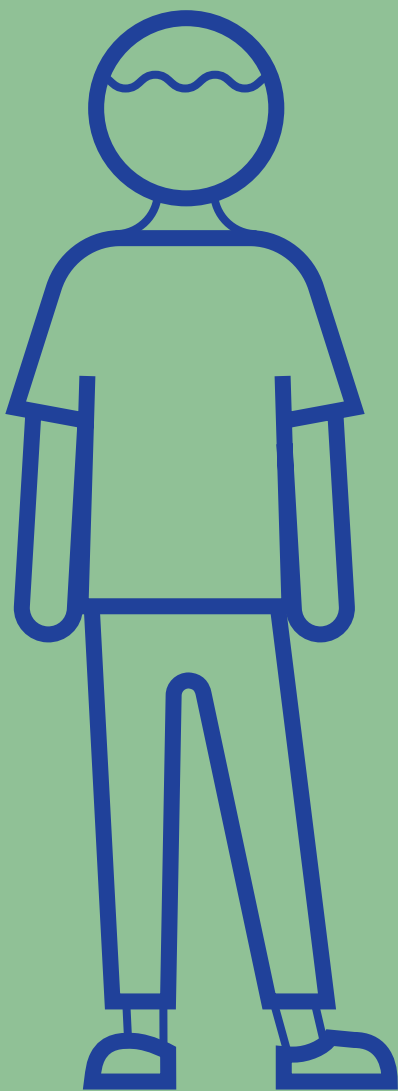
Screening betyder att man undersöker människor för att se om de har en sjukdom, trots att de inte känner sig sjuka. Det är för att upptäcka sjukdomen tidigt.

Screening för bröstcancer och livmoderhalscancer är två exempel på undersökningar som görs för att upptäcka sjukdomen tidigt. Om sjukdomen upptäcks tidigt är den lättare att behandla. Flera hundra liv kan räddas varje år om alla går till undersökningen när man blir kallad.



"Det är viktigt att gå på screening när du får kallelse."

- **Mammografi**
 - undersökning av bröstet.Mammografi betyder att man



Tidig upptäckt räddar liv!

fotograferar insidan av bröstet. Det görs med en speciell kamera som kallas röntgen. Undersökningen görs för att upptäcka bröstcancer. Alla kvinnor i åldern 40–74 år erbjuds en undersökning av bröstet minst vartannat år. Ungefär hälften av all bröstcancer upptäcks vid mammografi.

Du får ett brev på posten när det är din tur att göra undersökningen.

- **Gynekologiskt cellprov** – undersökning av livmoderhalsen. Provet tas för att upptäcka cancer i livmoderhalsen. I Sverige kallas alla kvinnor mellan 23 och 64 år till provtagning med jämna mellanrum. En barnmorska tar cellprovet. Det skickas sedan till ett laboratorium där det undersöks.

Du får ett brev på posten när det är din tur att göra undersökningen.

- **Screening av tjock- och ändtarm.** Inom Stockholmsregionen och på Gotland får både män och kvinnor i åldern 60–69 år delta i screening för tjock- och ändtarmscancer vartannat år. Då får man lämna ett prov för att se om det finns blod i ditt bajs.

Du får ett brev på posten när det är din tur att göra undersökningen.

Undersökning av läkare

För att veta om man har cancer måste kroppen undersökas av en läkare. Du får lämna prover och ibland fotografera insidan av kroppen med olika kameror.

När du träffar en läkare får du berätta vad du har för problem. Läkaren behöver också veta hur länge du haft problemen och om du äter några mediciner. Eller om du har någon i din släkt med liknande problem. Efter det undersöker läkaren dig genom att känna på stället där du tror att något är fel.

- **PSA-prov – undersökning av prostatan.** Prostatan är en körtel som ligger runt urinröret på män. Cancer i prostatan upptäcks oftast med ett blodprov. Det kallas för PSA-prov. Före 50 års ålder är prostatacancer inte vanligt. Om du är mellan 50 och 75 år kan du be läkaren om att få ta ett PSA-prov. Även om du inte har några tecken som tyder på prostatacancer.
- **Datortomografi.** Datortomografi är ett vanligt sätt att undersöka om man har cancer. Den används över stora delar av kroppen för att hitta tumörer. Undersökningen går till så att du får ligga på en brits. Sen åker du in i en cirkelformad röntgenapparat. Undersökningen gör inte ont och tar oftast mellan 10 och 15 minuter.
- **Magnetkamera.** En magnetkamera undersöker insidan av kroppen med hjälp av starka magnetfält. Undersökningen går till så att du får ligga på en brits inuti en cirkelformad apparat. Det gör inte ont. Men man måste ligga stilla, med stöd av kuddar. Det låter ganska mycket under undersökningen. Därför får du ha hörlurar på dig.
- **Prov från tumören – vävnadsprov.** Genom att ta ett prov av själva tumören och titta på provet i mikroskop syns det vilken sorts celler som växer i tumören. Provet kallas biopsi.
- **Biopsi** kan tas med en tunn nål där celler sugts ut via nålen. Cellerna stryks sedan ut på en glasplatta som torkas och färgas. Då syns cellerna i mikroskopet.
Det går också att använda en lite tjockare nål. Då får man ut en liten bit av tumören som kan undersökas i mikroskop. Huden brukar bedövas innan.
Provtagningen brukar inte göra ont. Ibland behöver läkaren hjälp av röntgen för att styra nålen så den hamnar rätt.

Att ta emot ett cancerbesked

Att få besked om att man har cancer är svårt. Det är mycket vanligt att känna sig orolig och ledsen.

För de flesta känns det bättre när man har fått besked och börjat med behandlingen.

Efter ett cancerbesked är regelbunden kontakt med sjukvården en trygghet. Den nära kontakten med vården skapar trygghet för många.

Så tar man bort cancer

Det finns olika sätt att ta bort cancer. Vanligast är att operera bort tumören. Ofta används också medicin som dödar cancercellerna.

Fyra sätt att ta bort cancer

Ingen cancerbehandling passar alla patienter. Behandlingen anpassas efter varje person och vilken typ av cancer du har.

Vilken behandling du får bestäms bland annat av tumörens läge, i vilket stadium den är och hur mycket den spridit sig.

Ett team med specialister ser till att du får den behandling som ger bäst effekt för just dig. Oftast består



Strålbehandling. Södersjukhuset, Stockholm.

teamet av en kirurg, en onkolog, en radiolog och en patolog.

I dag finns det fyra vanliga sätt att behandla cancer:

1. Operation

När man opererar tar man bort tumören för att få bort alla cancerceller. För att minska spridningsrisken tar man även bort en del frisk vävnad runt tumören.

2. Strålbehandling

Vid strålbehandling riktas starka röntgenstrålar direkt mot tumören för att förstöra cancercellerna.

3. Läkemedel

Det finns olika slags läkemedel som används för att behandla cancer. Det vanligaste är cytostatika, cellhämmande läkemedel. Det är en bred behandling som når

både själva tumören och eventuella cancerceller som lossnat och som finns i blod och lymfa.

Man kan också behandla cancer genom att ge läkemedel som påverkar olika hormoner i kroppen. Till exempel östrogen vid bröstcancer och testosteron vid prostatacancer. Det kallas hormonell behandling.

Med målinriktade läkemedel angrips speciella egenskaper hos cancercellerna, och skonar de friska cellerna vid behandlingen.

4. Immunterapi

Det fjärde sättet att behandla cancer är med immunterapi. Då försöker man att få kroppens eget immunförsvar att angripa cancercellerna, på samma sätt som det skyddar oss mot smittämnen.

De här fyra behandlingsmetoderna är de vanligaste i dagens cancervård. Det pågår hela tiden forskning för att ta fram fler och ännu mer effektiva läkemedel som inte skadar kroppen lika mycket.

Cancer i kroppen

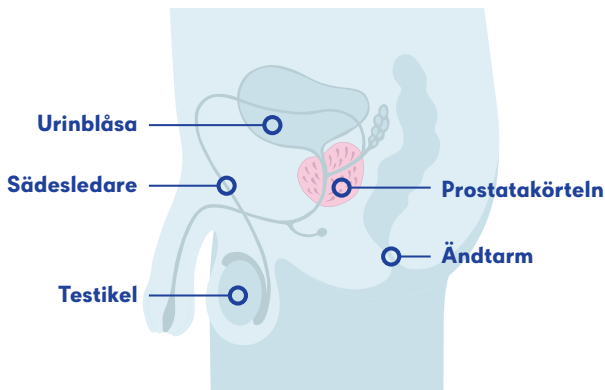
Cancer börjar i olika delar av kroppen. Till exempel i lungorna eller i huden. Läs om de vanligaste ställena där man kan få cancer på kommande uppslag.



Cancer i bröstet

Cancer i bröstet är den vanligaste cancersjukdomen hos kvinnor. Bröstcancer drabbar framför allt kvinnor i medelåldern och äldre kvinnor. Chansen att bli botad från bröstcancer har ökat de senaste årtiondena. Det beror framför allt på att fler fall upptäcks tidigt.

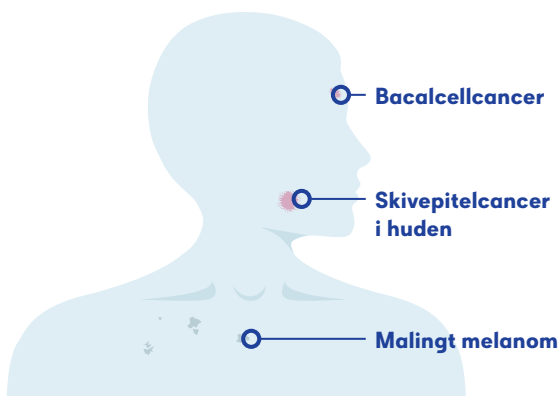
- **Tecken.** Det vanligaste tecknet på bröstcancer är en knöl i bröstet.
- **Upptäckt.** Många knölar i bröstet hittas med hjälp av mammografi. Det betyder att insidan av bröstet fotograferas med en röntgenkamera.
Läkaren kan också undersöka bröstet noggrant genom att känna på dem. Läkaren känner även på lymfkörtlarna i armhålan och på halsen.
- **Så tar man bort.** Det vanligaste sättet att ta bort cancer i bröstet är att operera bort knölen. Andra vanliga behandlingar är strålbehandling, hormonell behandling och cytostatikabehandling.



Cancer i prostatan

Cancer i prostatan är Sveriges vanligaste cancerform. Prostatan är en körtel som sitter runt urinröret på män. Cancer i prostatan drabbar framför allt äldre män. Sjukdomen är ovanlig före 50-årsåldern.

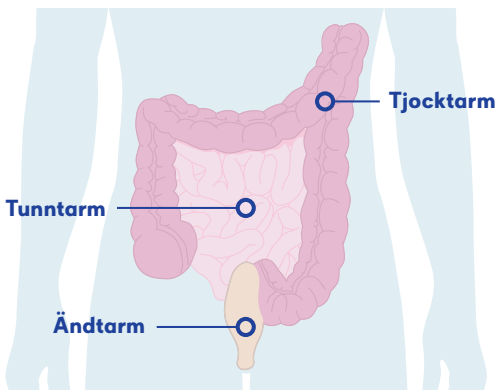
- **Tecken.** Vanliga tecken på cancer i prostatan är svag urinstråle, att man har svårt att "komma igång" när man kissar och att man känner sig kissnödig oftare än vanligt.
- **Upptäckt.** Cancer i prostatan hittas oftast med ett blodprov. Det kallas för PSA-prov. PSA är ett protein som bildas i prostatakörteln.
- **Så tar man bort.** Ett vanligt sätt att ta bort cancer i prostatan är att operera bort prostatakörteln. Man kan också ge strålbehandling. Då dödas cancercellerna i prostatan. Ofta får man också hormonell behandling. Ibland behöver sjukdomen ingen behandling alls utan bara regelbundna kontroller.



Cancer i huden

Det finns olika former av hudcancer. Mest känd till namnet för många är malignt melanom. En annan form av hudcancer är skivepitelcancer. En tredje form av hudcancer är basalcellscancer som ibland också kallas basaliom.

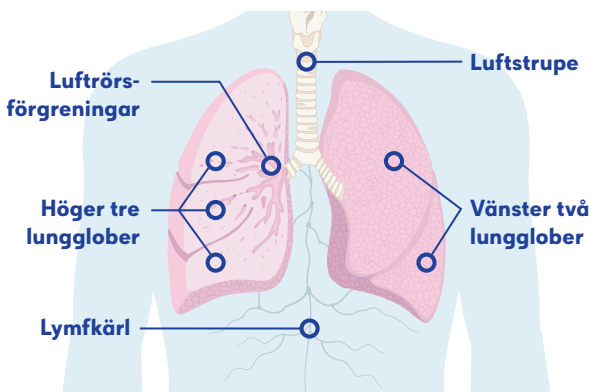
- **Tecken.** Vanliga tecken på cancer i huden är att ett födelsemärke växer eller ändrar utseende på något sätt. Till exempel kan färg eller form ändras. En ny fläck på huden som växer snabbt kan också vara hudcancer.
- **Upptäcker.** En misstänkt tumör på huden undersöks genom att en läkare tittar på den. Eller genom att läkaren känner på den. Ofta kan läkaren avgöra om det är en tumör genom att undersöka den själv.
- **Så tar man bort.** Det vanligaste sättet att ta bort cancer i huden är att operera bort födelsemärket eller fläcken. Man kan också ge strålbehandling. Då dödar man cancercellerna i det misstänkta området.



Cancer i tjocktarmen och ändtarmen

Tjocktarmscancer och ändtarmscancer är vanliga cancerformer i Sverige. Tjocktarmscancer är lika vanligt hos män och kvinnor, medan ändtarmscancer är lite vanligare hos män.

- **Tecken.** Vanliga tecken på cancer i tjocktarmen och ändtarmen är att det är blod i bajset, att man är lös i magen, har långvarig diarré, förstoppning eller måste gå på toaletten ofta. Men alla de här tecknen kan ha andra orsaker än cancer.
- **Upptäckt.** För att ta reda på om man har tjocktarmscancer eller ändtarmscancer brukar läkaren börja med att känna på magen för att upptäcka ojämnheter eller onormala förhårdnader och knölar. Läkaren brukar också ta ett avföringsprov för att se om det finns blod i bajset. För att upptäcka tumörer i tjocktarmen kan man också använda datortomografi.
- **Så tar man bort.** Det enda säkra sättet att bota tjocktarmscancer och ändtarmscancer är att operera bort cancer. Vid ändtarmscancer kombineras operationen ofta med strålbehandling eller med cytostatika.



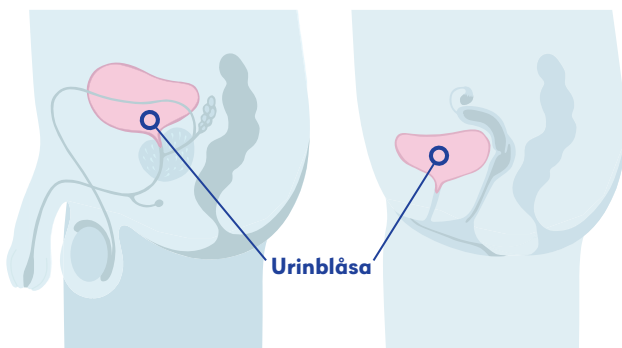
Cancer i lungorna

Den vanligaste orsaken till att man får lungcancer är rökning. Lungcancer var tidigare vanligast bland män. Men sedan några år tillbaka är det fler kvinnor än män som får lungcancer. De flesta patienterna är 60 år eller äldre.

- **Tecken.** Det vanligaste tecknet på lungcancer är hosta. Andra tecken kan vara att det kommer blod när man hostar, att man blir lätt andfådd eller att det gör ont i bröstkorgen. Men allt det här är tecken som också är vanliga vid andra lungsjukdomar.
- **Upptäckt.** När läkaren misstänker att en patient har lungcancer börjar man med att röntga lungorna. I de flesta fall hittas sjukdomen på röntgenbilden. Både cancers läge och storlek brukar man kunna se.
- **Så tar man bort.** Operation är den metod som botar flest patienter med lungcancer. Även strålbehandling kan användas för att bota lungcancer. Ibland använder man strålbehandling tillsammans med cytostatika.

Man

Kvinna



Cancer i urinblåsan

Cancer i urinblåsan är tre gånger vanligare hos män än hos kvinnor. Drygt 80 procent av de som drabbas är 65 år eller äldre.

- **Tecken.** Det första tecknet på cancer i urinblåsan är ofta att man ser att det kommer blod i urinen när man kissar. Ett annat vanligt tecken på cancer i urinblåsan är att man måste kissa ofta och att det svider när man kissar. Men de här tecknen kan också bero på en ofarlig urinvägsinfektion. Det är viktigt att du blir undersökt ordentligt så att läkaren kan avgöra om det är en urinvägsinfektion eller om det kan vara cancer.
- **Upptäckt.** För att ta reda på om det är cancer i urinblåsan tittar läkaren inuti kroppen med hjälp av en röntgenkamera. Det kallas att man gör en CT-urografi av urinvägarna.
Man kan också föra in ett tunt rör i urinblåsan för att titta eller ta ett cellprov. Instrumentet som används kallas cystoskop.
- **Så tar man bort.** Operation är den vanligaste behandlingen vid cancer i urinblåsan. Man kan även spruta in mediciner direkt in i urinröret.

Cancer i vardagen

När man har cancer kan man känna sig extra trött. Maten kan också smaka annorlunda. Och en del blir inte lika hungriga som förut.

Trötthet vid cancer

Människor med cancer kan bli extra trötta. De orkar inte lika mycket som tidigare. Det kan vara svårt att förklara för andra hur den här tröttheten känns. Att man blir så trött beror på att man har en sjukdom. Men den beror också på behandlingarna man får. Den här tröttheten kallas fatigue.

Tecken på fatigue:

- Man kan sova en hel natt och vara precis lika trött när man vaknar som när man gick och lade sig.
- Det är svårt att orka med vanliga vardagssysslor. Det kan vara helt omöjligt att koncentrera sig på ett samtal.
- Man kan känna en vilja att göra olika saker, men tröttheten gör det omöjligt.

Tips på vad som kan hjälpa mot fatigue:

- Motion brukar vara bra, till exempel att promenera.
- Försök ha regelbunden dygnsrytm.
- Spara den energi som finns till att göra det som är roligt.



Både sjukdomen och behandlingen kan göra dig trött.

- Be andra om hjälp med saker som städning och matlagning.
- Det är viktigt att berätta för läkare om tröttheten. Om den beror på till exempel blodbrist eller smärta kan det finnas medicin som hjälper.

Mat vid cancer

Cancer kan förändra aptit, smak, lukt och hur mätt man känner sig när man har ätit. Men alla drabbas inte. Det beror på vilken typ av cancer man har, vilken behandling man får och i vilket stadium man är i sin behandling. Om du har problem med maten kan du prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska. De kan skicka dig till en dietist på sjukhuset eller vårdcentralen.

Ät hälsosamt

Om du har god aptit och äter som vanligt kan du följa råden om hälsosamma matvanor:

- Ät mer mat från växtriket i form av grönsaker, frukt och nötter. Fisk är också bra.
- Välj produkter med mycket fullkorn. Välj matfetter med vegetabiliska oljor och välj magra mejeriprodukter.
- Ät inte så mycket chark (som korv, bacon, köttfärs), rött kött (som fläsk, nötkött, lamm och vilt), socker, salt eller alkohol.

Sex och cancer

När man får cancer kan lusten och sex kännas långt borta. All energi och fokus går till sjukdomen. Olika

personer reagerar på olika sätt. Men även om det aldrig blir som förut, går det att hitta en ny relation till sin kropp.

Närheten till varandra kan bli starkare om ni kan prata om vad som är viktigt i relationen. Det är bra att testa sig fram till det som kan ge en känsla av att må bra sexuellt tillsammans.

Det är en helt ny situation som är fylld av många känslor och tankar. Därför är det viktigt att kunna prata med varandra. Både du och dina nära har rätt till stöd från sjukvården.

Rehabilitering

Cancerbehandlingar är ofta tuffa och de flesta behöver återhämta sig och få rehabilitering efteråt. Rehabilitering betyder att få hjälp att komma tillbaka till det liv man hade innan sjukdomen, så gott det går. Personer som har fått cancer har rätt till olika sorters rehabilitering, beroende på vad han eller hon behöver.

Det finns olika sorters rehabilitering:

- **Fysisk rehabilitering** Att vara fysiskt aktiv och träna är en av de viktigaste saker man kan göra för att minska besvär och biverkningar. Besvären kan vara saker som extrem trötthet, sämre kondition och mindre styrka än vanligt. Det kan hjälpa att träna eller vara så aktiv som det går.
- **Psykisk rehabilitering** Behandlingar mot cancer är ofta jobbiga och intensiva och det kan sätta i gång alla möjliga känslor. Psykisk rehabilitering innebär ofta att man får ha kontakt med kurator, psykolog, psykiatriker eller sjuksköterska med psykosocial utbildning.

- **Social rehabilitering** Det kan vara mer eller mindre jobbigt att komma tillbaka till sitt sociala liv efter en cancerbehandling. Social rehabiliteringen handlar om att få hjälp tillbaka till ett socialt liv likt det man hade innan sjukdomen. Det sociala kan handla om familj, boende, arbete, vänner, fritidsaktiviteter och ekonomi.

Alla patienter som fått cancer har rätt till en kontaktsjuksköterska och en vårdplan anpassad efter just sina behov. Rehabiliteringen är en del av den vårdplanen.



**"Du kan
behöva hjälp att
komma tillbaka
till vardagen."**



Anteckningar

[illegible]

Text: Cancerfonden

Medicinskt granskad: Texterna är granskade av medicinsk expertis

Foto: Sid 5, 25, 29 Edis Potori, sid 16 Olle Nordell

Illustration: Cancerfonden

Tryck: Parajett AB. ISBN 978-91-88161-57-4.

1 upplagan, 2022.

Tillsammans gör vi skillnad!

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.



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 12 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