

ATT VARA NÄRSTÅENDE



**CANCER
FONDEN**

Cancerfondens broschyrer

Att ha förlorat någon i en cancersjukdom

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

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 020-59 59 59.

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

Varje år får cirka 60 000 personer i Sverige besked om att de har en cancersjukdom. Kring var och en av dem finns närstående vars liv också kommer att påverkas av detta besked. Det handlar om sammanlagt hundratusentals livskamrater, barn, släktingar, vänner, föreningskamrater, grannar och kollegor.

I den här broschyren kallar vi alla i en cancersjuk persons omgivning som berörs av sjukdomen för närstående. Här finns information om hur sjukdomen kan påverka, inte bara den sjuke, utan även närståendes vardag. Du får tips om vad du som närstående kan göra för att stödja den som är sjuk och om hur du som närstående själv kan få stöd. Broschyren innehåller också uppgifter om var du kan hitta mer information om cancer, om närståendes situation och om sociala rättigheter.

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 020-59 59 59.

Samtalet är kostnadsfritt.

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

UT I DET OKÄNDA.....	3
INFORMATION KAN GE EN KÄNSLA AV TRYGGHET.....	3
Var kritiskt granskande.....	4
Öka din kunskap.....	4
ALLA VILL INTE VETA LIKA MYCKET.....	6
Behovet av kunskap varierar.....	6
HUR KAN JAG STÖTTA?.....	7
Närstående spelar viktig roll.....	7
Hålla kontakten med det "vanliga" livet.....	8
Följ med till doktorn.....	8
PRATA MED BARNEN.....	9
VARDAGEN FÖRÄNDRAS.....	10
Trötthet.....	11
Maten.....	11
Känslomässiga reaktioner.....	11
Humörsvängningar inte ovanliga.....	13
NÄR EN KOLLEGA FÅR CANCER.....	14
Samma person som tidigare.....	14
Visa att du bryr dig.....	14
NÄRSTÅENDE BLIR OCKSÅ TRÖTTA.....	15

SAMHÄLLETS STÖDRESURSER.....	16
Närståendepenning	16
Vård hemma	16
NÅGON ATT TALA MED	17
Annan förtrogen att tala med	17
VAD KAN JAG GÖRA SOM VÄN?	19
Hör av dig!	19
Behövs inte många ord.	20
VAD HÄNDER SEDAN?	21
Tar tid att komma tillbaka.	21
Risk för konflikt	21
Glöm inte att prata med varandra	22
VART KAN JAG VÄNDA MIG?	22
PATIENTFÖRENINGAR	23

Ut i det okända

När någon i familjen eller annan närstående får ett cancerbesked kan det kännas som om hela tillvaron faller samman. Från den ena sekunden till den andra förändras livet. Plötsligt är inget självklart längre. Overkighetskänslor är vanliga.

Det är svårt, både för den som är sjuk och för de närstående, att riktigt fatta det som har hänt. Det mesta upplevs som kaotiskt och många tankar och frågor dyker upp.

Du undrar vad som ska hända med den sjuke:

- Hur kommer hen att må?
- Kommer hen att bli bra igen?
- Kommer vi att klara av detta tillsammans?
- Kommer jag att kunna vara ett stöd?
- Hur kan jag hjälpa?
- Hur ska vi orka?

Praktiska frågor tränger sig också på. Hur blir det med ekonomin? Kan vi åka på den där semestern som vi har planerat? Kommer jag som närstående att kunna sköta mitt arbete? Framtiden är fullständigt okänd och man är rädd.

Information kan ge en känsla av trygghet

Att skaffa sig information är för många närstående ett bra sätt att börja hantera den nya situationen. Att ta reda

på mer om sjukdom och behandling kan ge en känsla av trygghet. Man får en uppfattning om vad som väntar och kan tänka ut en strategi för hur svårigheter kan lösas.

Den sjuke själv, behandlande läkare och sjuksköterskor är förstas viktiga källor till information om sjukdom, behandling och prognos. Många vill dock söka kunskap även på annat håll. På internet finns medicinska webbplatser med balanserad och korrekt information om cancersjukdomar.

Var kritiskt granskande

Men på internet finns också en hel del hälsoinformation av mer tveksam kvalitet. Du gör klokt i att kritiskt granska den cancerinformation som finns på internet och alltid undersöka vem eller vilka som står bakom den.

”Hur stor chans har hen att bli botad?”

Ofta letar man efter information som ska kunna ge svar på den allt överskuggande frågan: ”Hur stor chans har hen att bli botad?” Där gäller det att vara försiktig. Inte ens den mest tillförlitliga statistik kan användas för att bedöma hur sjukdomen kommer att utvecklas i det enskilda fallet.

Det går inte heller att förutsäga framtiden genom att jämföra med andra personer som har samma sjukdom. Hos varje patient finns alltid en mängd individuella faktorer som påverkar sjukdomens utveckling.

Öka din kunskap

Ett bra sätt att öka din kunskap kan vara att ringa till någon av de cancerupplysningslinjer som finns, till exempel Cancerfondens Cancerlinjen, 020-59 59 59. Där svarar medicinskt legitimerad personal som kan informera om sjukdomen, behandlingsmöjligheter, patienters och närståendes rättigheter och mycket annat.



Att ta reda på mer om sjukdom och behandling kan ge en känsla av trygghet. Man får en uppfattning om vad som väntar och kan tänka ut en strategi för olika svårigheter

Du kan också bara få "prata av dig" med någon som lyssnar. Många av dem som ringer till Cancerlinjen är närstående till cancersjuka.

Flera patientföreningar för personer med en viss cancersjukdom och deras närstående har också informativa webbplatser. Vissa av dem har också stödgrupper för närstående.

Alla vill inte veta lika mycket

Att skaffa mer kunskap kan göra det lättare att diskutera situationen med den som blivit sjuk. Samtidigt måste du som närstående komma ihåg att det inte är säkert att den sjuke vill ha lika mycket information som du själv.

Hen tycker kanske det räcker med det läkaren berättat och mår bäst av att låta det stanna vid det.

Behovet av kunskap varierar

Det är viktigt att respektera att varje människa har sitt eget sätt att hantera svåra situationer. Mesta möjliga information är bra för en del, men inte för alla.

Behovet av kunskap och av att prata om sjukdomen kan också variera hos samma person mellan olika skeden av sjukdoms- och behandlingsförloppet. Man ska inte tvinga på någon mer kunskap än hen önskar.

Hur kan jag stötta?

”En morgon när jag var så ledsen bestämde sig min man för att stanna hemma från jobbet och följa med mig på läkarbesöket. Det kändes så otroligt skönt, det blev en av de bästa dagarna i mitt liv.”

Så berättade en kvinna som gått igenom en allvarlig cancersjukdom om hur mycket mannens omsorg betydde för henne när hon hade det som svårast.

Människor som har eller har haft en cancersjukdom vittnar ofta om hur mycket familjens och andra närståendes stöd betydde för dem.

”Vid en cancerdiagnos förändras livet från den ena sekunden till den andra. Plötsligt är inget självklart längre.”

Närstående spelar viktig roll

Att gå igenom en cancersjukdom är en svår resa som kan kännas mycket ensam. De närstående har en stor och viktig roll. Genom att finnas vid den sjukes sida, lyssna och diskutera, visa omtanke och vara öppen om egna tankar kan du vara ett stort stöd.

Och stödet kan vara ömsesidigt, den sjuke kan stödja den närstående och båda kan få styrka av det. Att vara ärliga mot varandra och att prata om tankar och visa sina känslor kan ibland vara svårt, men vågar man blir det ofta lättare att hantera situationen.

En närståendes sjukdom gör också att du ställs inför en rad praktiska problem som ni tillsammans måste lösa. Det innebär att ni måste diskutera med varandra vilket kan leda till ett större samförstånd.

Hålla kontakten med det ”vanliga” livet

En annan uppgift för närstående kan vara att hjälpa den sjuke att behålla kontakten med det vardagliga, ”vanliga” livet. Därför är det bra om ni kan fortsätta att hålla fast vid vissa rutiner och vanor.

”Man vill fortfarande vara någon att räkna med.”

Det kan kännas viktigt att få ha kvar några av sina vanliga roller. Ibland behöver den närstående vara till praktisk hjälp genom att tillfälligt ta över olika uppgifter. Det är dock viktigt att låta den sjuke själv bestämma hur mycket sådan hjälp hen vill ha.

För många som har en allvarlig sjukdom känns det viktigt att så mycket som möjligt fungerar som vanligt och att göra det man brukar. Man vill fortfarande vara någon att räkna med.

Följ med till doktorn

En viktig insats som du kan göra är att, om den som är sjuk vill, följa med på läkar- och sjukhusbesök. Det finns fördelar med att vara två som träffar läkare och sjuksköterska för samtal om diagnos, behandling, behandlingsresultat och prognos.

Dels har ni stöd av varandra, dels kan två personer uppfatta information och ställa frågor bättre än en person, särskilt om man är rädd och orolig. Dessutom kan den medföljande sedan hjälpa den sjuke att informera övriga närstående. Det kan kännas som en lättnad för den som är sjuk att själv slippa upprepa informationen från läkarbesöket många gånger.

”Att gå igenom en cancersjukdom är svårt och kan kännas ensamt. De närstående har en stor och viktig roll i att stötta.”

Inför läkarbesöket

- Tänk efter i förväg vilka frågor ni vill ha svar på.
- Diskutera det med varandra så att den ene inte frågar mer än vad den andre vill veta.
- Skriv ner frågorna i förväg.
- Kom ihåg att det är den som är sjuk som styr över hur mycket vårdpersonalen får informera närstående och hur delaktiga närstående får vara i till exempel diskussioner om behandling. Respektera den som är sjuk om hen vill träffa läkaren ensam eller inte vill prata så mycket om sjukdomen. Var öppen för att det kan ändras i ett senare skede.

Prata med barnen

Om det finns barn i familjen är det viktigt att tala öppet med dem om mammas, pappas eller annan viktig vuxens cancer. Att försöka hålla barnen utanför är missriktad omtanke. Barn känner på sig när något händer i familjen och blir mer trygga om de får vara delaktiga. Berätta på ett enkelt och tydligt sätt, som motsvarar barnets utvecklingsnivå, om vilken sjukdom den närstående har och vad som kommer att hända. Svara på barnets frågor.

Uppmuntra barnen att tala om för sina kompisar vad som hänt. Berätta också för förskolepersonal och klasslärare om sjukdomen. Det är viktigt att det finns vuxna i barnets dagliga miljö som känner till situationen och

som kan uppmärksamma om barnet verkar må dåligt. Barnen behöver ibland hjälp av en professionell samtalspartner när mamma, pappa eller annan viktig vuxen har en cancersjukdom. Fråga till exempel psykologen eller kuratorn på sjukhuset. Broschyren *Vad säger jag till barnen?* kan beställas via cancerfonden.se/webbutik eller telefon 020-59 59 59. Den handlar om hur föräldrar och andra vuxna kan hjälpa barn under en viktig vuxens cancersjukdom.

Vardagen förändras

Vad som sker efter diagnosbeskedet beror på vilken cancersjukdom det handlar om, resultaten av undersökningen av tumören, hur den sjuke mår och många andra faktorer. Ibland föreslår läkaren att man ska avvakta med behandling.

Sjukdomen följs då med regelbundna kontroller så att behandling kan sättas in om läget förändras. I de flesta fall börjar dock en period med behandlingar efter diagnosbeskedet.

”Funderingarna kring sjukdomen och oron för framtiden gör sig ofta påmind.”

Både när man avvaktar med behandling och när behandling sätts in direkt, förändras vardagen för den som är sjuk och de närstående. Sjukhusbesök och andra sjukvårdskontakter blir plötsligt en betydande del av tillvaron.

Funderingarna kring sjukdomen och oron för framtiden gör sig ofta påmind. Man kan bli trött och har svårt att intressera sig för något annat. För den sjuke

kan det dock kännas bättre när behandlingen väl har kommit igång. Något görs mot sjukdomen och det finns en handlingsplan.

Trötthet

Både sjukdomen i sig och behandlingarna kan leda till en mycket stark trötthet och orkeslöshet. Denna speciella trötthet kallas på fackspråk *fatigue* och är ett vanligt och besvärande symtom vid cancer. *Fatigue* kan hålla i sig lång tid efter behandlingens slut. Som närstående är det bra att känna till detta. Det kan annars finnas risk att man misstolkar den sjukes förändrade beteende och blir irriterad.

Vid cytostatikabehandling är tröttheten ofta värst under behandlingsdagarna och dagarna eller veckorna efter behandlingen. Bra sätt att handskas med tröttheten vid cancer är bland annat att vila många kortare stunder, fysisk aktivitet efter ork och att planera så man använder krafterna till sådant som är roligt.

Maten

Cancerbehandlingar kan periodvis leda till illamående och aptitlöshet. Som närstående kan man bli orolig om den sjuke inte vill äta. Tänk på att matlusten oftast kommer tillbaka. Under tiden är det i många fall lättare för den som är sjuk att äta flera små mål än få större. Fler råd om kost vid cancer kan du få av en dietist vid sjukhuset. Mer information finns också i Cancerfondens broschyr *Mat vid cancer*.

Känslomässiga reaktioner

Att ta emot och bearbeta ett besked om en livshotande sjukdom hos sig själv eller någon närstående innebär för



Humörsvängningar är inte ovanliga under cancerbehandlingen. Att pendla mellan hopp och förtvivlan och att ena dagen vara stark och nästa trött och svag hör till bilden.

de flesta en livskris. Den första reaktionen är ofta chock och ofta förnekelse; "det kan inte vara sant". Sedan kan faser av vrede, ilska och förtvivlan följa.

Många känner igen sig i denna process, men långt ifrån alla går igenom dessa faser. Så småningom kan de flesta börja finna sig i den nya situationen och lära sig leva med den.

Ibland kan personerna i en familj komma i otakt i den här processen. När man inte är i samma fas känslomässigt kan det vara svårare att förstå varandras reaktioner och att prata om dem. Det hjälper att vara medveten om detta. I bästa fall uppstår en balans där den ene är stark och kan trösta när den andre är ledsen och vice versa. Läs gärna Cancerfondens broschyr *Efter cancerbeskedet*. Där skildras bland annat mer utförligt de psykologiska reaktioner som kan förekomma hos den som fått en cancerdiagnos och hos de närstående.

Humörsvängningar inte ovanliga

Humörsvängningar är inte ovanliga under cancerbehandlingen. Att pendla mellan hopp och förtvivlan och att ena dagen vara stark och nästa trött och svag hör till bilden.

Svängningarna är naturliga reaktioner på en jobbig situation. Det är också vanligt att man blir arg då och då utan att omgivningen ska behöva ta åt sig.

Att gråta gör inte känslorna av sorg och ledsenhet starkare, snarare kan det kännas skönt att "lätta på trycket". Som närstående bör du låta den som är sjuk gråta utan att försöka trösta. Gråten avtar efter en stund och då kan man fortsätta samtalet.

När en kollega får cancer

Många cancerpatienter berättar med besvikelse om grannar, arbetskamrater och andra i omgivningen som dragit sig undan när de fått höra talas om sjukdomen.

Cancer är ett ord som fortfarande skrämmer många och man kan känna sig osäker på hur man bör uppträda mot den som är sjuk. Men låt inte sådana reaktioner hindra dig från att visa vanlig medmänsklig omtanke.

Samma person som tidigare

Du behöver inte säga en massa kloka saker, det viktigaste är att lyssna. Kom ihåg att din arbetskamrat fortfarande är samma person som tidigare. Du kan gärna fråga hur "läget" är istället för att invänta att den som är sjuk pratar om sjukdomen.

Arbetskamrater spelar ofta en viktig roll. Hör av dig till den som är sjukskriven. Det är viktigt med regelbunden kontakt med arbetsplatsen. Det kan kännas bra att någon från jobbet tar kontakt även om den som är sjuk kanske inte orkar prata så mycket.

Visa att du bryr dig

Respektfull öppenhet är lika viktig på jobbet som i familjen när någon får cancer. Visa att du bryr dig om den som blivit sjuk och vill veta hur personen har det. Låt personen prata om sjukdomen om hen vill.

Många som får cancer blir sjukskrivna under behandlingstiden. Andra vill helst fortsätta att arbeta, åtminstone till viss del. De mår bäst av att vara på jobbet även om de inte orkar göra riktigt lika mycket som vanligt. Kollegor

och chefer kan vara till stöd genom att ha förståelse för det.

Det är inte heller säkert att den sjuke längtar efter att prata så mycket om sjukdomen på jobbet. Tvärtom kan det ibland kännas skönt med en miljö där allt och alla är nästan precis som vanligt och där man kan ha sin gamla roll.

Närstående blir också trötta

Det vanligaste är att den som är sjuk får sina behandlingar på sjukhuset och är hemma dessemellan. Närstående tar ofta hand om den sjuke och ska samtidigt sköta alla vardagsrutiner.

Det är en mycket krävande uppgift och närstående blir också trötta samtidigt som de känner oro för den som är sjuk.

Be andra runtomkring om hjälp med praktiska saker

För en yrkesarbetande närstående kan det vara svårt att orka med jobbet som vanligt under den här tiden. Ibland gör hälsoskäl att den närstående behöver vara sjukskrivnen under en period. Diskutera med läkaren om du tycker att det kan vara aktuellt.

Be också andra runtomkring om hjälp med praktiska saker. Det kan kännas bra för dem, och vara till stor lättnad för dig, att kunna hjälpa till praktiskt. Försök också att sänka kraven på dig själv, allt kan inte vara som vanligt.

Samhällets stödresurser

I vissa situationer kan det behövas insatser från samhället för att hjälpa den cancersjuka i vardagen där hemma. Sådana situationer kan vara när den sjuka är ensam hemma på dagarna eller lever ensam.

Du som är närstående kanske arbetar heltid eller bor på en annan ort. Olika typer av hemsjukvård är ofta till stor hjälp för såväl den sjuka som de närstående.

Närståendepenning

Man har rätt till ersättning från Försäkringskassan under högst 100 dagar när man vårdar eller är tillsammans med en närstående som är allvarligt sjuk. Vid ansökan om detta ska ett särskilt läkarutlåtande bifogas.

Läs mer om närståendepenning på Försäkringskassans webbplats.

Vård hemma

Den som är sjuk kan få vård och behandlingar hemma i stället för på sjukhuset, och de närstående behöver inte känna sig ensamma med vårdansvaret. Diskutera med den behandlande läkaren, som vet vilka hemsjukvårdsresurser som finns på orten och kan se till att lämpliga resurser kopplas in.

Ofta är distriktsköterskan en bra person att ha kontakt med. Det finns olika praktiska hjälpmedel som i vissa fall kan underlätta vardagen. Om hjälpmedel behövs kan ni diskutera frågan med läkaren och få veta vart ni ska vända er.

Någon att tala med

I all omtanke om, och oro för, den sjuke är det lätt hänt att de närstående glömmer sina egna behov. Det är inte ovanligt att känna sig otillräcklig och få skuldkänslor för att man tänker på sig själv. Men det är viktigt även för den som är sjuk att de närstående också bryr sig om sig själva.

Många gånger har den som är sjuk i sin tur skuldkänslor för att han eller hon belastar sin omgivning. Om de närstående då ser till sina egna behov kan det ge en balans i förhållandet.

Annan förtrogen att tala med

Det kan finnas problem och tankar som de närstående inte vill diskutera med den som är sjuk. Därför kan det vara bra för de närstående att skaffa sig någon annan förtrogen att tala med. Man kan känna sig illojal som vänder sig till någon annan, men det kan lätta att få prata om hur man själv känner sig, utan att behöva ta hänsyn till den som är sjuk.

Många närstående upplever ett stort stöd i att utbyta erfarenheter med andra i samma situation. En del sjukhus har anhöriggrupper. Det förekommer även särskilda grupper för unga anhöriga. Fråga på sjukhuset.

Du kan också gå med i Cancerfondens slutna Facebookgrupp "Tillsammans" som finns för dig som vill dela erfarenheter och funderingar om cancer med andra.

"Som närstående är det viktigt att inte glömma bort sina egna behov!"



Be andra runtomkring om hjälp med praktiska saker. Det kan kännas bra för dem, och vara till stor lättnad för dig, att kunna hjälpa till praktiskt.

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 värre än för många frågor. Lita på att den som är sjuk själv kan sätta sina gränser.

Hör av dig!

Som vän gör du mest nytta genom att höra av dig. Det viktigaste är att lyssna. Det spelar inte så stor roll vad du säger, men undvik intetsägande fraser som "Det blir nog bra" eller "Du ska få se att allt ordnar sig". Som patient vill man höra sina vänners röster, tala om det vardagliga livet och först och främst bibehålla kontakten med alla nära och kära.

Det kan vara svårt att ta initiativ till kontakt när man är sjuk och trött


Om den som är sjuk inte själv orkar ta initiativ till kontakt och avvisar besök och telefonsamtal kan säkert någon närstående förmedla en hälsning från dig så att kontakten ändå finns kvar. Riskerna finns annars att den som är sjuk tolkar omgivningens tystnad som rädsla och avståndstagande – även om det är tvärtom.

Det kan vara svårt att ta initiativ till kontakt när man är sjuk och trött, men uppskattat när någon annan gör det.

Behövs inte många ord

Det är inte alltid som det behövs så många ord. En kram eller att bara sitta tysta tillsammans kan betyda mycket. Klämäckta råd, överbeskydd och överdriven vänlighet är inte vad cancerpatienten behöver. Som vän och närstående kan du ge mycket genom att ställa öppna frågor "Hur har du det?"

Visa att du orkar lyssna och att du vill ta emot de tankar och känslor som finns. Ifrågasätt inte den sjuks egna upplevelse av sin situation.



"Det bästa du kan göra som vän är att visa att du bryr dig."

"Vad vill du att jag ska göra för dig?"

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 behöver den som är sjuk praktisk hjälp.

Många gånger kan närstående hjälpa till med allt från att hämta barn till att tvätta fönster och komma med färdiglagade matlådor.

Ett annat sätt att stödja är att erbjuda sig att följa med på läkarbesök och vid behandlingar.

Vad händer sedan?

Fler än 60 procent av de som får en cancerdiagnos blir botade. Men även om sjukdomen inte kan botas eller kommer tillbaka, går det ofta att under lång tid hålla sjukdomen under kontroll med olika behandlingar. Det finns också effektiva behandlingar mot smärta och andra symtom. Om man vill, kan man oftast få hjälp av hem-sjukvården och slippa ligga på sjukhus någon längre tid.

När behandlingarna lyckats står alla berörda inför en ny utmaning. Man ska nu återvända till en mer normal tillvaro efter de omstörtande upplevelser man har varit med om.

Tar tid att komma tillbaka

Särskilt för den som varit sjuk kan det ta lång tid att verkligen börja tro på att cancer är borta och att känna att livet är som vanligt igen. Det är viktigt för de närstående att komma ihåg att det tar tid för den som varit sjuk att komma tillbaka till ett "vanligt" liv.

Tiden efter avslutad behandling kan vara särskilt känslomässigt påfrestande eftersom man nu står utan det stöd som regelbunden kontakt med sjukvården innebär.

Dessutom blir den som varit sjuk ofta påmind om sjukdomen och återfallsrisken genom de kontroller hen går på efter behandlingen.

Risk för konflikt

Närstående kan ofta ha lite lättare att gå vidare och ge cancererfarenheterna en mindre framträdande plats i medvetandet.

Den skillnaden kan göra att det uppstår konflikter. De närstående kan bli irriterade över att den som varit sjuk inte kan lägga det som hänt bakom sig, "du är ju bra nu, sluta älta det där!" Och den som varit sjuk kan uppleva omgivningen som oförstående.

Glöm inte att prata med varandra

Den närstående kan också känna sig trött på att stå tillbaka för den sjukes behov, och på att behöva ta hänsyn till sjukdomen. Därför är det viktigt att inte glömma att prata med varandra om tankar och känslor även i det här skedet. Acceptera att den psykiska återhämtningen tar tid och att allt inte kan bli som förr.

Vart kan jag vända mig?

Om du har frågor och funderingar om cancer är du varmt välkommen att kontakta oss på Cancerlinjen. Linjen är bemannad av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Ring 020-59 59 59 eller mejla oss via formuläret på cancerfonden.se/cancerlinjen

En del patientföreningar har särskilda kontaktpersoner för patienter och närstående.

Patientföreningar

Patientföreningarna ger hjälp och stöd till både patienter och anhöriga. På många håll finns lokalföreningar.

- **Barncancerfonden**
Telefon 08-584 209 00
www.barncancerfonden.se
- **Blodcancerförbundet**
Telefon 08-546 405 40
www.blodcancerforbundet.se
- **Bröstcancerförbundet**
Telefon 08-546 405 30
www.brostcancerforbundet.se
- **Cancerkompisar**
www.cancerkompisar.se
- **Patientföreningen CARPA**
(neuroendokrina tumörer)
www.carpapatient.se
- **Gynsam**
(gynekologisk cancer)
www.gynsam.se
- **ILCO Riksförbundet**
för stomi- och reservoaropererade
Telefon 08-546 405 20
www.ilco.nu
- **Lungcancerföreningen Stödet**
Telefon 020-88 55 33
www.stodet.se

- **Mag- och tarmförbundet**
Telefon 08-642 42 00
www.magotarm.se
- **Nära Cancer**
www.naracancer.se
- **Prostatacancerförbundet**
Telefon 08-655 44 30
www.prostatacancerforbundet.se
- **Melanomföreningen**
www.melanomforeningen.se
- **Mun- & halscancerförbundet**
Telefon 08-655 83 10
Sms 0738 71 45 57
www.mhcforbundet.se
- **Svenska hjärntumörföreningen**
www.hjarntumorforeningen.se
- **Ung cancer**
För patienter och närstående 16-30 år
Telefon 031-757 71 11
E-post info@ungcancer.se
www.ungcancer.se



Text: Helene Wallskär
Granskad av: Cancerlinjen
Foto: Melker Dahlstrand
Illustration: Cancerfonden
Tryck: Exakta Print, Borås. ISBN 978-91-88161-39-0.
 Reviderad 5:e upplaga, 2020.

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. Sedan 1951 har vi delat ut drygt 11 miljarder kronor till de främsta forskningsprojekten i Sverige.

Cancerfonden | 101 55 Stockholm

Besök: David Bagares gata 5 | Telefon 020-59 59 59

Plusgiro 90 1986-0 | Bankgiro 901-9514 | cancerfonden.se