

[Att leva med cancer](#)

Att få ett cancerbesked

Varje dag får nästan 190 människor i Sverige ett cancerbesked. Att få ett sådant besked förändrar tillvaron, både för dig och dem runt omkring dig. Den här texten handlar om hur du kan hantera de reaktioner och frågor som kan uppstå efter ett sjukdomsbesked.

Cancer är ett laddat ord för många, trots att sjukdomen är så vanlig och många som får cancer blir av med sjukdomen.

Även om inte alla som får cancer blir helt friska finns goda möjligheter att leva med sjukdomen under en lång tid. Nya behandlingsmetoder utvecklas hela tiden.

Den här texten handlar om att få ett cancerbesked som vuxen. Du kan läsa mer om reaktioner vid barncancer i texten [Barn och cancer](#).

Hur kan jag reagera vid ett cancerbesked?

Det är olika hur man reagerar på ett cancerbesked.

En del har känt på sig att något är fel och har oroat sig en tid.

Andra kan vara helt oförberedda på beskedet. Sjukdomen kanske upptäcktes vid en vanlig hälsoundersökning eller när du sökte för ett symtom som du inte uppfattat som allvarligt.

Att få ett cancerbesked kan göra att du hamnar i kris. Det är en vanlig reaktion på en ny livssituation.

Vid en kris kan man reagera och känna på olika sätt. Du kan tycka att situationen känns överklig, eller ha svårt att ta till dig och minnas vad som sägs vid vårdbesöken.

Så småningom kan de flesta börja reagera på sjukdomen och vad beskedet innebär. Du kan pendla mellan olika känslor.

Många har ett stort behov av att tala om sjukdomen, och att få bearbeta det som händer. Andra vill hellre vara i fred.

Det finns inget sätt som är rätt eller fel.

Läs mer om [att hamna i kris](#).

Varför just jag?

Det är vanligt att ställa sig frågan: Varför just jag?

En del får skuld-känslor och undrar vad de har gjort för att bli sjuka:

Har jag ätit fel saker, solat för mycket eller har jag väntat för länge med att gå till doktorn med symtom som visade sig bero på cancer?

Det är lätt att börja anklaga sig själv. Men tänk på att det sällan finns en direkt orsak till att man får cancer. En person kan få cancer medan en annan inte får det, trots att båda har levt ungefär på samma sätt. Du kanske har levt ett sunt liv för att undvika sjukdomar, och så har du ändå fått cancer.

Att acceptera hur det är

Det kan kännas lite bättre om du försöker att acceptera hur det är just nu. Det betyder inte att du godkänner, gillar, ger upp, håller med, tycker något är rätt, rättvist eller bra.

Att acceptera innebär bara att du konstaterar att just nu är verkligheten så här, oavsett vad du vill, önskar eller tycker.

Vem kan jag prata med?

Prata med någon om du känner att du tänker mycket på sjukdomen och mår dåligt av det.

Var beredd på att en del kan dra sig undan. Det kan bero på att de är rädda och oroliga för sjukdomar, eller att de inte vet vad de ska säga.

Om det inte fungerar att prata med någon i din närhet, kan du prata med någon i vården som du har förtroende för. [Kontaktsjuksköterskan](#) kan ge stöd och råd, och även svara på en del frågor om sjukdomen.

Prata med andra i samma situation

Många tycker att det känns värdefullt att ha kontakt med andra som har liknande erfarenheter, till exempel i en patientförening. Det finns patientföreningar för flera olika cancersjukdomar.

Du kan också kontakta Cancerfonden eller Cancerrådgivningen och prata med en sjuksköterska med erfarenhet av cancervård.

Här hittar du kontaktinformation till patientföreningar och andra som ger [råd och stöd vid cancer](#).

Hur tar jag reda på mer om sjukdomen?

Cancer är alltid en individuell sjukdom. För att få veta vad som gäller just för dig, är det säkrast att prata med läkaren som ansvarar för din behandling.

Om du själv letar efter information är det viktigt att du är källkritisk. Kontrollera att källan går att lita på och att informationen som du hittar är aktuell.

Fråga läkaren eller kontaktsjuksköterskan om du blir osäker på uppgifter om sjukdomen som du hittat själv.

Om statistik

En del tänker att statistik kan göra det lättare att förhålla sig till sjukdomen. Men statistik om cancersjukdomar grundar sig ofta på ett stort antal personer i olika stadier av sjukdomen, och med mer eller mindre allvarlig sjukdom.

För en enskild person kan statistik inte säga så mycket, och den kan till och med bli missvisande. Den statistik du hittar kan också vara gammal och inte gälla längre.

Om andras upplevelser

På nätet och i sociala medier finns olika samtalsforum där du kan prata med andra som är i ungefär samma situation som du. Många tycker om att följa bloggare som berättar om sina sjukdomar eller behandlingar.

Det kan kännas bra att läsa om hur andra har gjort, och få råd och tips om hur tillvaron kan te sig. Men kom ihåg att det som gäller för en person inte alls behöver gälla för en annan.

Vilka frågor kan jag ställa till läkaren efter ett cancerbesked?

Här är några råd inför besöket hos läkaren:

- Skriv ner dina frågor i förväg så att du inte glömmer något när du väl pratar med läkaren.
- Ta gärna med någon närstående. Den personen kan hjälpa till att ställa frågor och att komma ihåg vad läkaren säger.
- Ställ alla dina frågor. Ställ samma fråga flera gånger, om du behöver det. Det är ofta mycket information när man

får ett cancerbesked. Att sortera alla frågor, tankar och känslor kan ta tid. Det är viktigt att du förstår informationen så att [du kan vara delaktig i din vård](#).

- Skriv ner de svar du får från läkaren och annan sjukvårdspersonal. Du kan spela in samtalet om det känns enklare, till exempel med en mobiltelefon. Säg i så fall till innan. Du kan också be om att få informationen skriftligt så att du kan ta med den hem.
- Be att få komma tillbaka om du vill ställa vissa frågor igen, eller om du har nya frågor.

Du har rätt att få [information på ditt eget språk](#) om du inte talar svenska. Du [kan ha rätt att få tolkhjälp](#) om du har en [hörselnedsättning](#).

Frågor till läkaren

Här är förslag på frågor som du kan ställa till läkaren.

Om sjukdomen

- Vad är det för cancersjukdom?
- Är sjukdomen spridd och vad betyder det i så fall?
- Finns det någon litteratur eller webbplats där jag kan få mer information?

Om behandlingen

- Vilken behandling kan jag få, och finns det flera behandlingsmetoder?
- Är behandlingens syfte att bota sjukdomen?
- Hur vet jag om behandlingen hjälper?
- Vilka biverkningar har behandlingen?
- När ska behandlingen starta?
- Hur kommer behandlingen att påverka vardagslivet?
- Hur kan jag själv medverka till att behandlingen blir så bra som möjligt?

Om stöd och hjälp

- Vem är min ansvariga sjuksköterska? Finns det en kontaktsjuksköterska?
- Vem kontaktar jag om jag har frågor eller får besvär när mottagningen är stängd?
- Finns det någon annan jag kan kontakta om jag behöver någon att prata med?

Du har rätt att få informationen av en läkare så att du kan vara med och besluta vilken behandling som passar dig. Frågorna ska också få svar i den skriftliga [vårdplan](#) som du har rätt till och som du får vara med och utforma om du vill.

Berättar läkaren allt för mig, även om det är dåliga nyheter?

Det kan vara olika hur mycket information man vill ha. Kanske vill du inte veta allt utan fråga om det som känns viktigast för stunden. Läkaren ska anpassa svaren till de frågor du ställer. Men en läkare ska aldrig ljuga. Du ska få all information om du är tydlig med att du vill ha det.

Hur kan jag hantera perioden av väntan före behandlingen?

De flesta cancersjukdomar utvecklas långsamt. Därför brukar det inte vara bråttom att starta en behandling. Det är viktigare att de läkare som är medicinskt ansvariga får tid på sig att komma fram till vilken behandling som blir bäst för just dig.

Du kan behöva bli undersökt igen och lämna fler prover fastän det redan är klart att du har cancer.

För många som har fått ett cancerbesked känns oron som värst innan man vet vilken behandling som väntar och hur den kommer att gå till.

Försök skingra tankarna och oron en stund. Ägna dig åt saker som du brukar må bra av. Det kan vara fysisk aktivitet, att lyssna på musik, umgås med vänner och prata om annat än sjukdomen.

Tillvaron brukar kännas lite lugnare när behandlingen börjar.

Fråga om utredningen

Du kan fråga läkaren om utredningen följer ett så kallat standardiserat vårdförlopp. Då kan det gå fort att få komma till de olika undersökningar som kan behövas.

Här kan du läsa mer om [standardiserade vårdförlopp](#).

Hur kan jag berätta för andra om sjukdomen?

Det finns inget som är rätt eller fel i hur du väljer att berätta att du har cancer.

En del har behov av att berätta så fort som möjligt, kanske så tidigt att de ännu inte har så mycket fakta om sjukdomen. De vill dela känslorna över vad de är med om.

Andra väljer att först bearbeta beskedet själv och berätta senare.

Många berättar att det kan kännas svårt att vara den som är sjuk men ändå behöva trösta andra i omgivningen som blir rädda och ledsna av beskedet.

En del råkar ut för att omgivningen säger saker som kan upplevas som okänsliga när man är i en utsatt situation och kanske känner sig extra sårbar. Samtidigt kan det vara en tröst att andra är delaktiga i ens liv även under svåra och osäkra stunder.

Genom att berätta får du möjlighet att visa precis hur du mår utan att behöva låtsas som om allt är som vanligt. Det kan också vara stärkande att uppleva andra människors reaktioner. En del tycker att det bekräftar deras egna känslor.

Hur kan jag berätta för barn om sjukdomen?

Det kan vara svårt att veta hur du ska berätta för ett barn om sjukdomen.

Här får du råd anpassade efter barnets ålder:

[Att prata med barn när en närstående är allvarligt sjuk](#)

Här är en text som riktar sig direkt till barn:

[När en vuxen i din familj inte mår bra](#)

Det finns också en del stöd på nätet och i sociala medier som kan passa för lite äldre barn, till exempel [Nära cancer](#), [Ung cancer](#) och [Cancerkompisar](#).

Vad kan jag göra själv?

Du kan må bättre och få styrka att orka med behandlingen om du rör på dig. Försök att hitta en fysisk aktivitet som passar dig. Du kan få hjälp om du behöver.

Läs mer om [fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer](#).

Måste jag tänka positivt?

En del upplever att positiva och stärkande tankar kan hjälpa dem, att det ger kraft i en påfrestande situation. Men det

är rimligt och ganska vanligt att bli ledsen och nedstämd under en sjukdomsperiod. Vilka tankar eller känslor du har påverkar inte heller behandlingen.

Alternativa behandlingar

En del vill pröva alternativa behandlingar. Det är viktigt att du berättar för läkaren om du till exempel använder ett naturpreparat eller kosttillskott. En del produkter kan påverka den behandling som läkaren har ordinerat.

Kommer livet att bli som vanligt igen?

Livet kommer inte att bli precis som det var före sjukdomsbeskedet. Det gäller oavsett vilken typ av cancer du har eller vilken behandling du får. Erfarenheterna av sjukdomen och behandlingen har du alltid med dig.

Många har det jobbigt periodvis. En del känner sig sårbara och oroliga länge efter att behandlingen är över. Men oftast känns det bättre med tiden.

Även många som inte blir av med cancer säger att livet kan kännas bra, trots den förändrade tillvaron.

MER PÅ 1177.SE

- [Råd och stöd vid cancer](#)
- [Andra som också ger råd och stöd](#)

Senast uppdaterad:

2023-03-02

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Sanna Wärn, specialistsjuksköterska i cancervård, Cancerfonden

mer på 1177.se

[Film: Vara nära någon som är cancersjuk](#)

Sjuksköterskan Sanna Wärn berättar vilka råd hon och hennes kolleger brukar ge till närstående vid cancer.

[Stresshantering och sömn](#)

Här kan du läsa mer om stresshantering och sömn. Du som har sömnsvårigheter kan läsa om tips och råd om vad du kan göra själv och hur du kan få hjälp. Du kan också läsa om olika typer av avslappningsövningar och lyssna på avslappningsövningar.

[Så loggar du in på 1177](#)

För att logga in på 1177 behöver du ha en e-legitimation, antingen BankID eller Freja+.

1177 tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).