

[Att leva med cancer](#)

Hjälp med tankar och känslor vid cancer

För många innebär cancer en ovan situation med många känslor och tankar. De flesta hittar sätt att hantera dem, antingen själv eller med stöd från omgivningen. Ibland är det inte möjligt. Då finns stöd och hjälp att få.

Hur kan cancer påverka mina tankar och känslor?

Cancer påverkar ofta livet mycket. Det är vanligt att bli ledsen, nedstämd, orolig eller arg. Många kan känna sig stressade eller får svårt att koncentrera sig eller att komma ihåg saker. Det är också vanligt att börja fundera mycket över sådant som har varit och över framtiden. En del kan [hamna i en kris](#).

Det finns olika sätt att hantera tankarna och känslorna. Genom att göra det undviker du att de begränsar ditt liv. Det kan också bli lättare att klara av cancerbehandlingen.

Vad kan jag göra själv?

Många tycker att det underlättar att röra på sig eller att göra något som de tycker om, som inte har med sjukdomen att göra.

Rör på dig

Fysisk aktivitet hjälper kroppen att klara cancerbehandlingen och att återhämta sig. Att röra på sig kan hjälpa mot [nedstämdhet](#), [oro](#) och [sömnsvårigheter](#) och kan förebygga [depression](#). Du kan läsa mer om [fysiska aktiviteter och fysioterapi vid cancer](#). Du som är närstående och vill komma igång att röra på dig kan få råd om träning.

Gör sådant du mår bra av

Du kan behöva hitta sätt som gör att du kan få tillbaka energi eller för att känna dig lugn och i balans. Gör sådant som du tycker om och som känns bra för dig.

Under eller efter en cancerbehandling kan också vara ett bra tillfälle att göra förändringar i livet, om du vill det. Kanske finns det något du har slutat med, som du gärna vill komma igång med igen. Kanske finns det annat som du inte längre vill ägna så mycket tid åt.

Det är bra att försöka planera så att du regelbundet kan göra det som du mår bra av.

Mindfulness kan minska stress och oro

Mindfulness är en metod som används på många håll inom vården för att minska stress och oro. Det finns kurser i mindfulness både inom och utanför vården. [Du kan också själv lära dig mindfulness](#)

Att ta reda på vad du behöver

Det finns olika sätt att ta reda på om du behöver stöd eller hjälp med att hantera dina tankar och känslor. Ett sätt är att du fyller i ett formulär. Du får formuläret där du får vård. Du kan fylla i det själv, tillsammans med en närstående eller tillsammans med någon ur vårdpersonalen.

Det är vanligt att behoven förändras. Du kan fylla i formuläret flera gånger. Kontaktsjuksköterskan ser till att ditt ifyllda formulär kommer med i vårdplanen. Här kan du läsa mer om [kontaktsjuksköterskan och vårdplanen](#).

Hjälp så att du kommer rätt

Kontaktsjuksköterskan hjälper dig att komma rätt i vården och kan också berätta vilken hjälp som kan finnas utanför vården. Även kuratorn och läkaren kan ofta ge tips.

Du kan läsa mer om vilka personer som kan delta i din vård i texten [Vad är cancerrehabilitering?](#)

Att prata kan underlätta

För en del underlättar det att få prata med någon. Det kan vara en närstående eller en annan person som du känner förtroende för. Om det inte är möjligt finns olika former av samtalsstöd inom vården och utanför vården.

En del behöver mer hjälp, till exempel om nedstämdheten övergår [i ångest](#) eller [depression](#).

Samtalsstöd från vården

Kontaktsjuksköterskan är ett särskilt stöd för dig om du har cancer eller är närstående. Kontaktsjuksköterskan kan hänvisa dig vidare om du behöver mer stöd. Du kan också få stöd hos kuratorn, en psykolog eller sjukhuskyrkan där det arbetar bland annat präster och diakoner.

En diakon är en person inom kyrkan som jobbar med att ge stöd vid olika livssituationer.

Kontaktsjuksköterskor, kuratorer, psykologer, präster och diakoner är vana vid att samtala med människor om saker som känns svåra. De har utbildning för det.

Du behöver inte ha något färdigformulerat problem för att få samtalsstöd. Tvärtom är det ofta i samtalet som du kan få hjälp att formulera dig, så att du kan hitta lösningar eller leva med situationen som den är nu.

Alla som arbetar inom hälso- och sjukvården har [tystnadsplikt](#). Det har även präster och diakoner. Det innebär att du måste ge ditt uttryckliga samtycke för att de ska få berätta för någon annan vad du har sagt eller ens att du har kontaktat dem.

Psykoterapi och annan psykologisk behandling

En del behöver ibland mer hjälp eller annan hjälp än samtalsstöd. Då kan någon form av [psykoterapi](#) eller [psykologisk behandling](#) vara ett alternativ.

Läkemedel kan hjälpa ibland

Du kan behöva läkemedel, till exempel om du har fått diagnosen [depression](#) eller om du har [ångest](#) eller har [svårt att sova](#). Diskutera läkemedel med din läkare.

Stöd tillsammans med andra

Många tycker att det känns bra att träffas i grupp och dela sina erfarenheter med andra i samma situation. Sådant stöd finns också på internet.

Stödgrupper i vården

På en del sjukhus finns stödverksamhet för patienter med cancer. Kontaktsjuksköterskan eller kuratorn kan berätta mer.

Stödgrupper utanför vården

Patientföreningar finns för de vanligaste cancersjukdomarna. Föreningarna kan ge både information och annat stöd. Ibland ordnar de lokala stödgrupper. Det är vanligt att både patienter och närstående kan delta.

Du kan hitta information på sjukhusets anslagstavlor om vad patientföreningarna erbjuder. Du kan också titta på föreningarnas webbplatser.

Det kan även finnas lokala stödgrupper som anordnas av andra organisationer, till exempel Röda Korset eller Lions. Kuratorn känner till om det finns sådana verksamheter.

Du kan få en samtalsvän

Hos flera patientföreningar finns personer som är särskilt utsedda att ge stöd. De har egna erfarenheter av cancer som patient eller närstående. Du kan också få en samtalsvän genom andra organisationer, till exempel Cancerkompisar, Nära cancer eller Ung cancer.

Här hittar du [kontaktuppgifter till patientföreningar och andra cancerorganisationer](#).

Stöd från religiösa samfund

[Sjukhuskyrkan](#) finns på alla sjukhus. Du kan kontakta sjukhuskyrkan om du är patient eller om du är närstående. Sjukhuskyrkans personal kan ordna så att du får enskilda samtal och sjuälvård. Du kan också delta i gudstjänster, andakter eller bön.

Du kan prata med en präst eller en diakon utan att vara troende eller om du har en annan tro än kristendomen. Dina funderingar kan handla om annat än religion.

Sjukhuskyrkan hjälper till om du söker kontakt med andra religiösa företrädare än Svenska kyrkans.

Flera församlingar har samtalsakuter för människor i akut livskris. Då får du ett antal förbokade stödsamtal. På en del orter kostar samtalen pengar, på andra orter är samtalen gratis.

Kyrkan har också telefonrådgivning: Jourhavande präst och Kyrkans jourtjänst. Du hittar kontaktuppgifter i texten [råd och stöd på mejl, chatt och telefon](#).

Telefonjourer och rådgivning

Hos till exempel Cancerfonden och Cancerrådgivningen kan du få råd och stöd av vårdpersonal om du ringer eller mejlar. [Här hittar du kontaktuppgifter](#).

Det finns också andra organisationer som ger [råd och stöd på mejl, chatt och telefon](#).

MER PÅ 1177.SE

 [Nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering](#)

Senast uppdaterad:

2020-04-17

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Gunnar Eckerdal, läkare, Verksamhet onkologi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset, Göteborg

mer på 1177.se

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

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

[Mindfulness – medveten närvaro](#)

Medveten närvaro är en metod som kan användas för att hantera bland annat stress, oro och smärta. Metoden går ut på att du fokuserar på nuet med hjälp av dina sinnen och din andning.

[Det här kan du göra när du loggat in](#)

Du kan till exempel förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. Olika mottagningar erbjuder olika tjänster.

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](#).