



## [Att leva med cancer](#)

De flesta som har cancer behöver rehabilitering. Cancerrehabilitering är allt som kan göra att livet blir så bra som möjligt före, under och efter behandlingen av sjukdomen.

Den här texten gäller för dig som behöver cancerrehabilitering och som är 18 år eller äldre. Det finns [en annan text om barn och cancer](#).

Rehabilitering vid cancer är alla åtgärder som kan minska de besvär eller problem som sjukdomen kan orsaka på olika sätt.

Var engagerad och delta aktivt i din rehabilitering. Då kan rehabiliteringen ge resultat.

Här är några exempel på vad cancerrehabilitering kan vara.

Det är vanligt att känna sig till exempel orolig eller arg eller att börja fundera över frågor som: Varför har just jag fått cancer? Många får de svar och det stöd de behöver av att prata med läkaren och [kontaktsjuksköterskan](#).

En del behöver ytterligare stöd under olika skeden av sjukdomen. Här kan du läsa mer om att [hantera tankar och känslor vid cancer](#).

Sjukdomen och behandlingen kan påverka kroppen på olika sätt. Rehabilitering kan motverka, lindra eller förebygga många besvär, till exempel:

- [lymfödem](#)
- [trötthet](#)
- [att ha ont](#)
- besvär med magen eller tarmarna
- besvär med [sexualiteten](#) eller [fertiliteten](#)
- besvär med minnet eller koncentrationen
- besvär med [maten](#).

Fysisk aktivitet är viktigt vid all cancer och kan motverka, lindra eller förebygga många olika sorters besvär. Läs mer om [fysiska aktiviteter och fysioterapi vid cancer](#). Du kan få hjälp om du behöver.

Du kan också få hjälp om du till exempel behöver [sluta röka](#) eller [ändra dina alkoholvanor](#).

Försök att komma igång med förändringarna så snart som möjligt. Då skapar du bra förutsättningar för din behandling och rehabilitering.

Du kan behöva hjälp för att tillvaron ska fungera. Det kan innebära olika saker, till exempel något hjälpmedel, särskild tandvård, färdtjänst eller en peruk om behandlingen gör att du tappar hår under en period. Här kan du läsa mer om [praktiskt stöd vid cancer](#).

Sjukdomen och behandlingen kan påverka dina möjligheter att arbeta eller studera. Du kan behöva råd om sjukskrivning och vad du behöver tänka på i kontakten med till exempel arbetsgivaren eller Arbetsförmedlingen. Prata med läkaren, kuratorn eller rehabiliteringskoordinatoren. Läs mer om [ekonomiskt stöd när du är sjuk](#).

Dina behov kan förändras med tiden, beroende på vad som händer med sjukdomen och behandlingen. En del behöver rehabilitering en kort tid i samband med behandlingen. Andra kan behöva rehabilitering [långt efter att behandlingen mot sjukdomen är avslutad](#).

Du kan behöva rehabilitering som skiljer sig mycket från vad någon annan i samma situation behöver.

[Kontaktsjuksköterskan](#) är en del av ditt stöd i cancervården. Hen ansvarar för att du får en vårdplan som kallas [Min vårdplan](#). Min vårdplan innehåller information om sjukdomen, din behandling, rehabilitering och vad du kan göra själv för att må så bra som möjligt.

Om det behövs ska du också få en särskild rehabiliteringsplan. Där ska det stå mer om din rehabilitering och vad målet är med rehabiliteringen.

Det ska stå i [din journal](#) att du har fått Min vårdplan och om du har en rehabiliteringsplan.

Olika yrkesgrupper kan samarbeta i team utifrån de behov som du har. Här är exempel på sådana yrkesgrupper:

- arbetsterapeut
- dietist
- fysioterapeut
- kurator
- logoped
- lymfterapeut
- psykolog
- rehabiliteringskoordinator
- sexolog
- sjukhuspräst
- olika specialistläkare
- stomiterapeut
- uroterapeut.

En rehabiliteringskoordinator kan bland annat hjälpa dig i kontakten med arbetsgivaren och Försäkringskassan.

[Kontaktsjuksköterskan](#) ordnar med [remiss](#) så att du får träffa de personer som kan vara viktiga för din rehabilitering. Hen kan också ge stödsamtal om du behöver.

Prata med kontaktsjuksköterskan eller läkaren om du har egna förslag om din cancerrehabilitering.

Du kan behöva rehabilitering för besvär som varar länge, eller som uppstår lång tid efter att behandlingen av sjukdomen är klar. Det kallas långvariga eller sena komplikationer.

Be vårdpersonalen berätta och skriva ned vilka långvariga eller sena komplikationer som är vanliga efter den behandling som du behöver. Då är du bättre förberedd om du får en sådan komplikation. Ibland går det också att förebygga en långvarig eller sen komplikation.

Sök vård om du får besvär efter lång tid. Många komplikationer går att lindra.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då får du hjälp att bedöma dina symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Du som är närstående kan också behöva stöd. Det kan vara att prata med någon, eller få råd om ekonomin eller situationen hemma. Kontaktsjuksköterskan eller kuratorn kan berätta var du kan få mer stöd eller annat stöd.

Du får gärna vara med vid till exempel läkarbesök, om den som får vård säger ja till det. [Här kan du läsa mer om att vara närstående](#).

Barn har rätt att få information om en närstående har cancer. Det är vårdens ansvar. Den som har sjukdomen eller en annan vuxen närstående kan också vara den som pratar med barnet. Här kan du läsa mer om [att prata med barn när en vuxen är allvarligt sjuk](#).

Kuratorn kan hjälpa till om till exempel förskolan eller skolan behöver få information. Kuratorn kan också ge vägledning om barnet skulle behöva mer stöd, till exempel av [elevhälsan](#) eller i en stödgrupp för barn.

Det är vanligt att sköta delar av sin rehabilitering själv, ibland med stöd av vården. Det finns också rehabilitering som du kan få tillsammans med andra. En del insatser ordnas av andra än vården.

Det kan kännas bra att få dela sin upplevelse med andra. Många sjukhus anordnar rehabilitering i grupp. Det kan till exempel vara för personer som behandlas för samma sorts cancer eller rehabilitering som också är för närstående.

Rehabilitering i grupp kan innebära föreläsningar, samtal och praktiska övningar. Du kan till exempel få veta mer om biverkningar av behandlingen och hur du kan lindra dem, känslomässiga reaktioner, träning, mat och vilket stöd du kan få av samhället i övrigt. Grupperna kan ledas av sjuksköterskor, läkare, kuratorer eller fysioterapeuter.

Det kan finnas stöd av olika slag även utanför vården. Patientföreningar anordnar ibland kurser för att underlätta att leva ett bra liv med cancer och medan cancerbehandlingen pågår. Det kan vara till exempel samtalsgrupper, kurser i matlagning, yoga, stresshantering eller trädgårdsterapi.

Det finns också kursgårdar för personer med cancer. En vistelse varar ofta en till två veckor. Då kan du erbjudas ett program med till exempel fysisk träning, utbildning och samtal. En del regioner bekostar hela eller delar av vistelsen.

Hur mycket stöd och rehabilitering du kan få av vården beror på var du bor och var du får behandling. Prata med kontaktsjuksköterskan eller med kuratorn om vad som kan vara lämpligt för dig och vilka möjligheter som finns.

Det finns bidrag från till exempel olika fonder och stiftelser som du kan söka om vården inte bekostar det stöd du vill ha. Kuratorn kan berätta var du kan söka sådana bidrag.

---

Nationella vårdprogrammet för  
cancerrehabilitering

Senast uppdaterad:

2024-03-25

Redaktör:

Susanna Schultz, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Ylva Hellstadius, sjuksköterska, ordförande för nationella vårdprogramgruppen för cancerrehabilitering, RCC Stockholm-Gotland, Stockholm

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.

I

I

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).