



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN



För dig som är närstående till någon med cancer

En kort vägledning till var du kan få stöd

Denna broschyr är framtagen av Regionalt cancercentrum syd, tillsammans med bland andra företrädare från patient- och anhörigorganisationer och olika professioner inom cancervården. Texten är språkgranskad och anpassad efter riktlinjerna på 1177.se.

Mer information finns på cancercentrum.se/narstaende

För dig som är närstående till någon med cancer

Vardagen förändras när någon nära dig får en cancerdiagnos. Ofta är det du som närstående som hjälper och stöttar den som är sjuk.

En närstående kan vara en partner, barn, släkting eller vän. Närstående kallas ibland anhörig. Oftast betyder det samma sak. Den här texten vänder sig till dig som är närstående till en vuxen person med cancer.

Det finns mycket information och stöd för dig. Här har vi samlat en del av den. Du får också många tips på var du kan läsa mer.

Se till att du får vad du behöver



Att bli ledsen, få ångest och känna att livet är orättvist, är helt normalt i din situation. Hur du reagerar och hur länge det pågår kan vara olika. För att orka är det viktigt att du får vad du behöver.

Ibland kan du behöva stöd för att bearbeta det som händer. Ta gärna hjälp av familj och vänner. Du kan också få professionell hjälp av till exempel en kurator. Läs mer under Samtal och vägledning.

Mer information:

www.1177.se, sök på Kris

Tips för att må bättre

Det är normalt att du som närstående oroar dig. Oron kan handla om den sjuka, dig själv eller framtiden.

För att må bättre behöver du ta hand om dig. Här är några tips:

- Sov och ät regelbundet.
- Sätt gränser för hur mycket du orkar.
- Tacka ja till stöd från familj, vänner och professionella.
- Gör sådant du blir glad av.
- Träffa andra människor.
- Motionera och rör på dig.

Mer information:

www.1177.se, sök på Stress

www.1177.se, sök på Sömnsvårigheter

Samtal och vägledning

Sjukvården kan erbjuda samtal med en kurator eller med andra närstående i stödgrupper. Fråga kontaktsjuksköterskan eller vårdcentralen.

Kommunen kan ge stöd och vägledning till närstående. Ta kontakt med din kommun.

Företagshälsovården på ditt jobb kan erbjuda stöd, om arbetsgivaren har avtal om det. Prata med din arbetsgivare.

Svenska kyrkan kan ge samtalsstöd. Du behöver inte vara kristen eller troende. De kan också hänvisa dig till andra religiösa samfund. Kontakta sjukhuskyrkan eller församlingen där du bor.



Mer information:

www.1177.se, sök på Stöd för närstående

Råd och stöd via telefon, e-post och chatt

Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av anhöriga med stor erfarenhet. Här kan du få råd och stöd i din situation som anhörig eller svar på frågor om dina rättigheter.

Mer information:

www.anhorigasriksforbund.se/anhoriglinjen/

Cancerrådgivningen svarar på frågor om cancer. Cancerrådgivningen är bemannad av specialistsjuksköterskor med utbildning inom cancer och lång erfarenhet av samtalsstöd. Du kan ringa 08-123 138 00. Du kan också skicka e-post eller chatta.



Mer information:

www.cancercentrum.se, sök på Cancerrådgivningen

Cancerlinjen är Cancerfondens telefonrådgivning och bemannas av legitimerad vårdpersonal med lång erfarenhet av cancervård. Du kan ringa 020-59 59 59. Du kan också skicka e-post.

Mer information:

www.cancerfonden.se/samtal

Patientföreningar erbjuder ofta stöd. Du kan kontakta dem via telefon eller ibland via chatt. En del patientföreningar har särskilda kontaktpersoner för närstående.

Mer information:

www.1177.se, sök på Råd och stöd vid cancer

Närhet och sexualitet

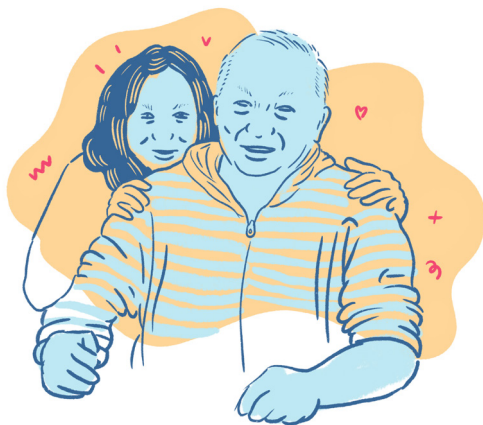
Behovet av närhet och sex kan ändras, för både den som har cancer och dig som är närstående.

Du behöver inte vara rädd för att vara nära den som har cancer. Cancer smittar inte.

Strålning försvinner direkt ur kroppen efter varje behandling och påverkar inte dig som är nära.

Cancerläkemedel kan finnas kvar i små mängder i kroppsvätskor en kort tid efter behandlingen. Fråga vårdpersonalen om vad som gäller, till exempel för preventivmedel.

Kontaktsjuksköterskan kan ge råd och förmedla kontakt till en kurator eller sexolog, om du har andra frågor kring närhet och sexualitet.



Mer information:

www.1177.se, sök på **Cancer och sexualitet**

www.cancerfonden.se, sök på **Sex och cancer**

www.cancerfonden.se, sök på **Fem frågor**

Barn och unga som närstående

Barn behöver information om någon nära dem blir sjuk. Det är viktigt att prata med barnen och förklara vad som händer, så att de inte är ensamma med sin oro.

Barns förmåga att förstå och hantera situationen är olika i olika åldrar.



Cancerfonden har bra tips om hur du kan prata med barn om svåra saker.

Mer information:

www.cancerfonden.se, sök på **Att prata med barn**

Vården ska särskilt tänka på barns behov av information, råd och stöd när deras föräldrar får vård. Det säger hälso- och sjukvårdslagen. Barnet kan till exempel få prata med en kurator.

BVC eller elevhälsan på barnets skola kan erbjuda samtal med en kurator eller skolsköterska.

Ungdomsmottagningen ger olika sorters stöd. Unga 12–25 år kan gå dit när de behöver någon att prata med.



Mer information:

www.umo.se, sök på **Sorg och kris**

Nära Cancer är en webbplats för dig som är under 25 år och närstående till någon med cancer. Här kan du till exempel få kontakt med andra i en liknande situation. Barn och unga kan också ställa frågor till vårdpersonal om cancer och behandling. Här finns även information till dig som är vuxen och har barn och unga som du vill stötta.

Mer information:

www.naracancer.se

Ung Cancer är en ideell organisation för personer 16–30 år som är berörda av cancer.

Mer information:

www.ungcancer.se, sök på Närstående

Ekonomiskt och praktiskt stöd

Kommunen har ansvar för ekonomiskt bistånd och hjälpinsatser som hemtjänst. Vänd dig till kommunens biståndshandläggare om du har frågor om trygghetslarm, hjälpmedel, hemtjänst, färdtjänst eller avlösning i hemmet. I varje kommun finns också budgetrådgivare som kan ge råd om ekonomi.

Sjukhusets kurator kan också hjälpa till med frågor om ekonomi.

Din bank och ditt försäkringsbolag

kan ofta svara på frågor och ge råd om ekonomi. Du kan behöva en fullmakt för att sköta ekonomiska ärenden för den som är sjuk.



Arbete och studier

Som närstående kan du ha perioder med stor belastning. Det kan påverka ditt arbete. Tala med din arbetsgivare om du behöver hitta lösningar för din arbetssituation.

Om du som närstående mår så dåligt att du inte kan arbeta eller studera, behöver du prata med en läkare. Läkaren bedömer om du behöver vara sjukskriven, helt eller delvis. Kontakta din vårdcentral.

Om du studerar kan du ta kontakt med en studievägledare för råd och eventuellt anpassad studietakt. Studenthälsan kan också ge råd och stöd.

Om du har frågor om studiemedel, kontakta CSN.

Mer information:

www.csn.se, sök på Sjuk

Vid en livshotande sjukdom kan den som är sjuk ansöka om närståendepenning från Försäkringskassan, via ett särskilt intyg från en läkare. Då kan du som närstående få ersättning för förlorad arbetsinkomst. Flera närstående kan turas om att ta ut närståendepenning.

Mer information:

www.forsakringskassan.se, sök på Närståendepenning

www.1177.se, sök på Ekonomiskt stöd när du är sjuk

Informationsbehov och sekretess

För att hantera vardag, planering och samordning, kan du behöva tillgång till information om sjukdomen och behandlingen. Men medicinsk information och dokumentation om patienter är sekretessbelagd. Om du som närstående vill ha information måste därför patienten ge sitt medgivande vid varje tillfälle. Fråga patienten om ni kan läsa journalen tillsammans på Mina vårdkontakter på 1177.se, eller om du kan vara med när hen besöker vården.

Mer information:

www.1177.se, sök på Cancer

www.cancerfonden.se/om-cancer

www.1177.se, sök på Tystnadsplikt och sekretess

För dig som vill läsa ännu mer

Sjukhusbiblioteket eller biblioteket i din kommun kan hjälpa dig att hitta bra litteratur om till exempel olika sjukdomar, situationen som närstående eller hur du pratar med barn. Du kan även få hjälp att hitta fonder som kan ge ekonomiskt stöd.



Mer information:

Om att vara närstående:

www.cancerfonden.se/om-cancer/att-vara-narstaende

www.1177.se, sök på Närstående cancer

Om palliativ vård:

www.1177.se, sök på Vård i livets slutskede

Om att delta i kliniska studier:

www.cancercentrum.se, sök på cancerstudier

Egna anteckningar

A series of horizontal dotted lines provided for taking personal notes.



REGIONALA
CANCERCENTRUM
I SAMVERKAN

www.cancercentrum.se/narstaende