

Cancerrehabilitering

Cancerrehabilitering syftar till att förebygga och minska de fysiska, psykiska, sociala och existentiella följderna av cancersjukdom och dess behandling. Insatserna ska ge dig som patient och dina närstående stöd och förutsättningar att leva ett så bra liv som möjligt. Behovet av cancerrehabilitering varierar från patient till patient och från närstående till närstående.

Cancerrehabiliteringen ska utgå från dina och dina närståendes egna resurser tillsammans med stöd av olika professioner vid behov. Behovet kan även variera över tid för en och samma patient eller närstående därför är det viktigt att behov av rehabilitering bedöms regelbundet till exempel i samband med:

- diagnosbesked
- ingrepp t.ex. operation, biopsi
- behandlingar inleds, följs upp och avslutas
- övergång från en vårdgivare till annan
- besked om sjukdomens utveckling, ändrade behandlingar, besked om medicinska undersökningar

Vad kan jag som patient och mina närstående göra själva när det gäller rehabilitering för att må så bra som möjligt?

För att få vardagen att fungera är det viktigt att anpassa mängden aktiviteter efter den energi och ork som ni har. Ni ska inte lägga för stora krav på er själv utan det viktigaste är att få vardagen att fungera trots de hinder som finns.

En näringsrik kost är viktigt för att ge kroppen den energi som den behöver. Genom att röra på sig kan man motverka, lindra eller förebygga många olika sorters besvär, både fysiska och psykiska. Detta kan t.ex. ske genom promenader.