



Region Kalmar län

Rehabilitering vid cancersjukdom

Tillsammans
för ett friskare
tryggare och
rikare liv

Arbetsterapeut

Arbetsterapi är till för dig som har eller riskerar att få svårt att klara dina aktiviteter i din vardag, arbete eller fritidssysselsättning som en följd av din sjukdom. Din energinivå kan komma att förändras under din sjukdomstid och det kan vara klokt att spara sin energi till det som känns viktigt för dig. Ta gärna hjälp av anhöriga/vänner till sådant du inte orkar. Prioritera det du skall göra och tillåt att andra aktiviteter får vänta.

En arbetsterapeut kan utifrån dina behov:

- utreda din aktivitetsförmåga
- stödja dig att klara av vardagliga aktiviteter
- ge tips och råd om hur du kan strukturera om din vardag
- ge förslag på hur bostad och närmaste omgivning kan anpassas
- stödja dig i arbetsträning och anpassa din arbetsplats
- prova ut ortoser
- ge råd och tips om bra produkter du kan köpa själv

Dietist

Vid cancersjukdom är det vanligt med ätsvårigheter, de kan vara orsakade av sjukdomen i sig eller vara biverkningar av behandlingen. Ofrivillig viktminskning är ett tecken på att matintaget är otillräckligt. Målet är att med hjälp av kostbehandling undvika undernäring och få dig att må så bra som möjligt inför, under och efter cancerbehandlingen.

Dietisten kan utifrån dina behov ge rådgivning gällande:

- ökat energi- och näringsintag
- symtomlindring vid ätproblem som exempelvis nedsatt aptit, illamående och kräkningar, smak- och luktförändringar, förstoppning och diarré.
- sväljproblematik med behov av konsistensanpassning.
- näringsprodukter som exempelvis näringsdrycker och berikningsprodukter samt förskrivning av dessa.

Om du inte har några ätsvårigheter gäller samma kostråd som för människor i allmänhet. Att följa de råden minskar även risken för oönskad viktökning i samband med behandling.

Fysioterapeut

Fysisk aktivitet har många positiva effekter för alla och kan minska fatigue samt smärta hos cancerpatienter. Fatigue är vanligt under cancersjukdom och innebär en överväldigande trötthet, orkeslöshet och kraftlöshet. Fatigue är en följd av både cancersjukdomen och cancerbehandlingen.

Att tänka på gällande fysisk aktivitet och cancersjukdom

- under en pågående infektion så ska man inte utsätta kroppen för stor ansträngning
- direkt efter ett träningspass på hög intensitet kan immunsystemet försvagas, vilket kan bidra till ökad infektionskänsligt
- under pågående cytostatikabehandling är det viktigt att du anpassar träningen utifrån dagsformen

En fysioterapeut kan utifrån dina behov ge:

- rådgivning kring fysisk aktivitet och träning av styrka, rörlighet

och kondition

- smärtlindrande åtgärder
- insatser för avspänning och kroppskänedom.

Lymfterapeut

Lymfödem kan bero på att lymfkörtlar eller lymfkärl har tagits bort eller skadats. Det kan till exempel ha skett i samband med en operation eller en strålbehandling. Då kallas det för sekundärt lymfödem. Var du får lymfödem beror på vilka lymfkärl och lymfkörtlar som har skadats eller tagits bort.

Tidiga tecken på lymfödem kan vara att du upplever en svullnad, tyngd- eller spänningskänsla i berörd kroppsdel. Lymfödem är ett kroniskt symptom och bör behandlas så tidigt som möjligt.

Lymfterapeuten kan bidra med åtgärder för att förhindra svullnad och förebygga komplikationer:

- kompressionsbehandling genom strumpa eller ärm
- rådgivning för egenvård

Kurator

Vid sjukdom är inte vardagen sig lik och man ställs inför situationer som man inte ha något invariant sätt att möta. Känslor av osäkerhet, oro, ilska, sorg och ensamhet kan tränga sig på. Detta i sin tur kan leda till svårigheter att hantera uppgifter och krav. Relationer kan påverkas. Samtalsstöd kan stärka dig och dina närståendes möjligheter att hantera inre och yttre påfrestning. Ett professionellt psykosocialt samtalsstöd, nära den övriga vården, kan ha stor betydelse.

Kuratoren kan finnas med som ett psykologiskt stöd vid kris, stress och/eller sorgreaktioner efter cancerbesked, under behandling samt vid återgång i det vanliga livet efter en tids sjukdom.

Kuratoren kan utifrån dina och närståendes behov erbjuda

- samtalsstöd vid enstaka eller flera träffar
- vägledning om samhällets resurser och vid behov samverka med andra aktörer

1177.se

För mer information om cancersjukdom och om att leva med cancer se <https://www.1177.se/Kalmar-lan/sjukdomar--besvar/cancer/>.

På 1177.se hittar du också kontaktuppgifter till alla våra mottagningar. Om du inte vet vart du ska vända dig kan du ringa till regionens växel för att få hjälp att hitta rätt.



Region Kalmar län

Rehab Söder/Samrehab

Växel 0480-840 00 | regionkalmar.se | 1177.se