

LIVET SOM CANCERBERÖRD

ATT HANTERA VARDAGEN

*NYA BEHANDLINGAR,
NYA BEHOV...*



CHRISTIAN PEDERSEN

VEM ÄR JAG?

BLODCANCERFÖRBUNDET TROGEN I FYRA ÅR

- MYCKET ARBETE MEN VAN SEDAN STUDIerna
- ROLIGT, MENINGSFULLT OCH GIVANDE!

GILLAR ATT HJÄLPA ANDRA

- 32 ÅR, BOR I STHLM OCH NYFIKEN PÅ LIVET
- GILLAR ATT RESA, FOTBOLL OCH GOLF

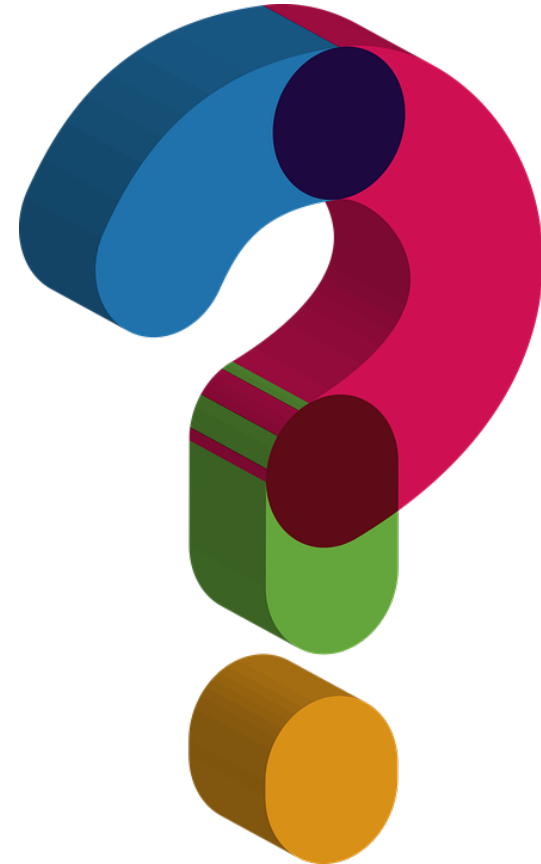


CHRISTIAN@BLODCANCERFORBUNDET.SE

070 273 89 72

UTMANINGAR (BIVERKNINGAR)

VILKA UTMANINGAR
(BIVERKNINGAR)
FINNS SOM BERÖRD AV
CANCERSJUKDOM?



LIVET SOM CANCERBERÖRD

BIVERKNINGAR (AV BEHANDLING/SJUKDOM)

MUNPROBLEM FÖRSTOPPNING (FYSISK) SVAGHET

KLÅDA BÄLTROS DEPRESSION MINSKAD SEXLUST

ILLAMÅENDE INFEKTIONSKÄNSLIGHET MUNTORRHET

CYTOHJÄRNA SMAKFÖRÄNDRINGAR FATIGUE

APTITLÖSHET GVH DIARRÉ PROBLEM MED MINNET

MINSKAD ENERGI (POSTTRAUMATISK) STRESS ÅNGEST

NEUROPATI ***LIVET SOM CANCERBERÖRD*** ANEMI

FATIGUE

VANLIGA SYMTOM – ATT HANTERA DEM

- **EXTREM TRÖTTHET** – *FÖRSÖK VILA (KORTA VILOSTUNDER)*
- **SÖMN HJÄLPER INTE** – *LÄR DIG PRIORITERA (SKEDTEORIN)*
- **FYSISK & PSYKISK UTMATTNING** – *ATT RÖRA PÅ SIG HJÄLPER*
- **KONCENTRATIONSSVÅRIGHETER** – *SÄTT KORTSIKTIGA PLANER*
- **BRIST PÅ ENERGI** – *EN REGELBUNDEN/BALANSERAD KOST*



DRABBAR MINST 7 AV 10 CANCERPATIENTER
OFTA MINDRE BESVÄR EFTER BEHANDLING

LIVET SOM CANCERBERÖRD

MINNESVÅRIGHETER (CYTOHJÄRNA)

VANLIGA SYMTOM – ATT HANTERA DEM

- **GLÖMSKHET** – HA TYDLIGA OCH DAGLIGA RUTINER
- **SÄMRE DETALJMINNE** – SKRIV NER SMÅ PÅMINNELSER
- **PROBLEM ATT HITTA ORDEN** – FÖRSÖK STIMULERA HJÄRNAN
- **BARA GÖRA 1 SAK I TAGET** – VAR INTE FÖR HÅRD MOT DIG SJÄLV!
- **OORGANISERAD** – TA HJÄLP AV/PRATA MED DINA NÄRSTÅENDE

ÄVEN KÄNT SOM "CHEMO BRAIN"

KOM IHÅG, DET ÄR ABSOLUT INTE DITT FEL!



LIVET SOM CANCERBERÖRD

DEPRESSION (ÅNGEST)

VANLIGA SYMTOM – ATT HANTERA DEM

- **SORGSENHET/HOPPLÖSHET** – *VÅGA PRATA OM DINA KÄNSLOR*
- **ISOLATION** – *FÖRSÖK UMGÅS MED NÄRSTÅENDE*
- **LÄTTRETLIGHET/RASTLÖSHET** – *FYSISK AKTIVITET KAN HJÄLPA*
- **OINTRESSE** – *SÄTT SMÅ OCH UPPNÅBARA MÅL*
- **SÖMNPROBLEM/ÖVERDRIVEN SÖMN** – *DAGLIGA RUTINER*

**SÖK PROFESSIONELL
HJÄLP!**



ENKELT ATT FÖRVÄXLA
MED FATIGUE...

LIVET SOM CANCERBERÖRD

STRESS & UTMATTNING

VANLIGA SYMTOM – ATT HANTERA DEM

- **TRYCK ÖVER BRÖSTET** – *MINIMERA "STRESSITUATIONER"*
- **ORO/OTÅLIGHET** – *MOTIONERA EN STUND VARJE DAG*
- **HUVUDVÄRK** – *FÖRSÖK VILA & KOPPLA AV*
- **NEDSTÄMDHET** – *DAGSJUS KAN HJÄLPA*
- **SÖMNPROBLEM** – *REGELBUNDENHET*



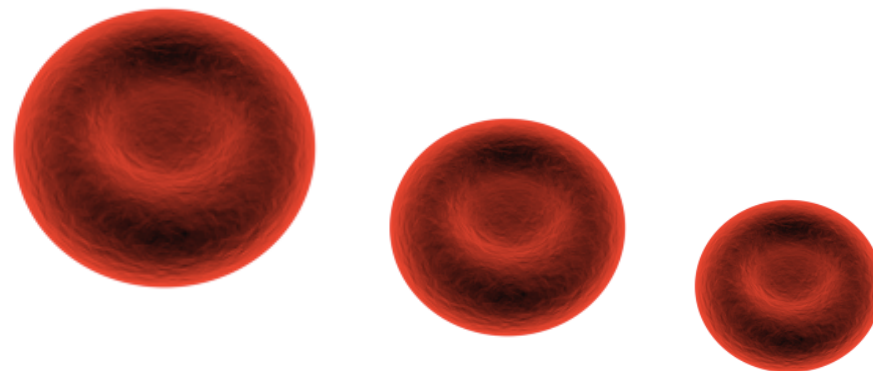
POSTTRAUMATISK STRESS (PTSD) ÄR EN ALLVARLIG MÖJLIG BIVERKNING
SYMPTOMEN AV PTSD BRUKAR AVTA 6-12 MÅNADER FÖR MÅNGA DRABBADE

LIVET SOM CANCERBERÖRD

ANEMI

VANLIGA SYMTOM

- TRÖTTHET/ORKESLÖSHET
- YRSEL
- FRUSENHET
- SVAGHET
- ANDFÅDDHET
- MINSKAD SEXUALLUST
- BRÖSTSMÄRTOR/HJÄRTKLAPPNING



BEHANDLING:

JÄRN / VITAMIN B₁₂ / FOLSYRA
BLODTRANSFUSION
ERYTROPOIETIN (EPO)

LIVET SOM CANCERBERÖRD

INFEKTIONSKÄNSLIGHET

VAD DU KAN GÖRA

- VAR NOGA MED HANDHYGIEN
- UNDVIK JORD (KRUKVÄXTER)
- LÄMNA HUSDJUR HOS BEKANTA
- UMGÅS INTE MED FÖRKYLDA
- UNDVID STORA FOLKSAMLINGAR
- VAR FÖRSIKTIG RUNT BARN
- EXTRA VIKTIGT VID KLL/MYELOM

BEHANDLING:
IMMUNBLOGULINER
(INTRAVENÖST / SUBKUTANT)



LIVET SOM CANCERBERÖRD

ANDRA VANLIGA BIVERKNINGAR

SMÄRTA

- KAN HJÄLPA MED FYSISK AKTIVITET / SMÄRTSTILLANDE

NEDSATT SEXUELL FUNKTION

- EN ÖPPEN OCH ÄRLIG DIALOG MED DIN PARTNER

NEUROPATI

- AKUPUNKTUR KAN UNDERLÄTTA (EJ BEVISAT)

MAGPROBLEM

- FÖRSÖK ÄTA SMÅ PORTIONER OFTA OCH REGELBUNDET



LIVET SOM CANCERBERÖRD

VAD DU KAN GÖRA

ALLMÄNNA TIPS

- VILA OCH AVSLAPPNING
- MOTION (GIVET ENS FÖRUTSÄTTNINGAR)
- ÄTA HÄLSOSAM MAT
- UMGÅS MED ANDRA (SOCIALA AKTIVITETER)
- TA EMOT PYSKOSOCIALT STÖD



WEBBSIDA

- www.blodcancerforbundet.se/att_leva_med_blodcancer

LIVET SOM CANCERBERÖRD

ANDRA BETYDANDE UTMANINGAR?



LIVET SOM CANCERBERÖRD

ANDRA BETYDANDE UTMANINGAR

ATT STÅNGAS MED
FÖRSÄKRINGSKASSAN

RÄDSLÅ FÖR ÅTERFALL

EN OFÖRSTÅENDE OMGIVNING

SKULD/SKAM ÖVER
ATT VARA SJUK
(SKÄMS INTE!)

SVÅRIGHETER ATT KLARA
AV PRAKTISKA SYSSLOR

PROBLEM MED
EKONOMIN

EN "OSYNLIG" (DOLD) SJUKDOM

ATT INTE KUNNA ARBETA

LIVET SOM CANCERBERÖRD

SOCIALA ASPEKTER AV CANCERREHAB

Anteckning (Visas endast här, aldrig på listor)

Hej!
I går gjorde jag min sista behandling.
Nu väntan i sex veckor. Sen ska jag göra en Pet tror jag.
Därefter utvärdering och rehabilitering.
Känns bra att bli medlem och träffa andra.
Vänliga hälsningar

”

Det som var konstigt var att ingen pratade om vad som skulle hända efteråt, allt var fokuserat på behandlingen. Men ingen pratade med mig om hur mitt liv skulle förändras.”

Alltså! Tänk på att:

- Rädsla för återfall känner de allra flesta som fått en cancerdiagnos och det är normalt.
- Det är svårare att hantera rädsla om vi känner skuld & skam.
- Det är modigt om vi vågar prata om rädslan.
- Rädslan inte alltid måste besestras. Tillsammans kan vi vandra hand i hand med den.



Kontakta en
STÖDPERSON

*Till för dig berörd av blodcancer eller
annan allvarlig blodsjukdom*

TACK!

