

Tips och råd till dig
som nyligen har fått
en lungcancerdiagnos



Introduktion

Den här broschyren vänder sig till dig som nyligen fått ett besked om lungcancer. Det är ett livsomvälvande besked som kan leda till mycket oro inför vad som ligger framför dig.

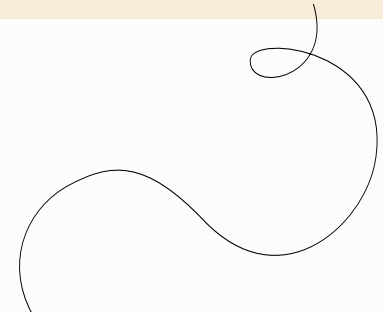
Det är helt normalt att ha många tankar och funderingar kring din nya situation. Vissa har behov att prata, ställa frågor och leta information och andra vill helst inte berätta eller bara vara ifred. Det finns inget sätt att reagera som är rätt eller fel, vi är alla olika. Tanken med denna information är att stötta dig i din inledande kontakt med vården och hjälpa dig få svar på de frågor du kan ha.

I takt med att du får mer kunskap om din situation möjliggörs delaktighet i frågor som rör vårdval, behandling och andra viktiga delar av din vård.

I denna information hittar du även praktiska råd, frågor att ställa till vårdpersonalen, plats för egna anteckningar och ett planeringsverktyg som kan underlätta din vardag mellan läkarbesöken.



Lungcancer
föreningen



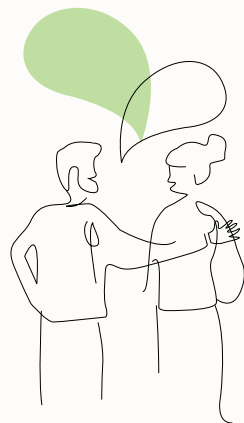
Några praktiska råd

Att leva med en lungcancerdiagnos kan vara krävande och du kan behöva införa nya rutiner för att underlätta vardagen. Här följer ett antal praktiska råd som du förhoppningsvis kan ha nytta av.

1. Prata med andra

Genom att prata med andra i samma situation kan du få stöd och kraft. Ett sätt att komma i kontakt med andra patienter är via Lungcancerförbundet som har lokala grupper runt om i Sverige. Det finns även olika mötesplatser och forum på internet för patienter med cancer. Det finns två slutna Facebook-grupper, en för patienter och en för närstående, mera information finner du på Lungcancerförbundets hemsida: www.lungcancerforeningen.se

Du kan självklart också välja att prata med en närstående, en vän, en professionell samtalsterapeut eller kanske ingen alls. Du väljer själv vad som känns rätt för dig.



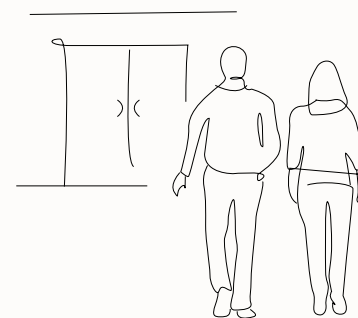
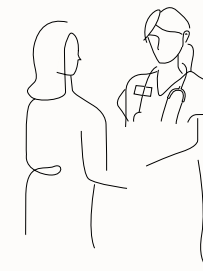
2. Spara din energi

Många med cancer drabbas av en överväldigande trötthet som gör det svårt att orka med vardagssysslor eller intressen. Denna trötthet kallas för fatigue och kan lindras med hjälp av olika åtgärder. Genom att göra något avslappnande en stund varje dag sparar du din energi till sådant som du tycker är roligt. Regelbunden motion är också bra mot fatigue. Vetenskapliga studier visar att regelbunden motion påverkar behandlingen positivt. Att göra roliga aktiviteter och fortsätta träffa familj och vänner ger dig ny energi.



3. Fråga efter en kontaktsjuksköterska

Varje patient med cancer ska från diagnos till avslutad uppföljning ha möjlighet att nå en namngiven sjuksköterska, en så kallad kontaktsjuksköterska, för information, råd, samt hjälp att få kontakt med andra vårdgivare. Fråga vem som är din kontaktsjuksköterska så tidigt som möjligt. Du ska även få en skriftlig vårdplan som beskriver vad som är planerat i form av behandlingar och vilket stöd du kan få.



4. Ta med någon till ditt besök

Att ha med sig en familjemedlem eller en nära vän till dina vårdbesök kan kännas tryggt. Att ni är två personer som tar del av informationen vid besöken minimerar även risken för att något missas. Planera gärna i god tid vem som ska följa med dig och var öppen med vad du önskar få hjälp och stöd med. Kanske är det hjälp med att ställa frågor till läkaren eller ta anteckningar vid vårdbesöken?

5. Samla viktig vårdinformation

Läs igenom frågorna som vi sammanställt på sidan 7 innan ditt nästa vårdbesök. Är det någon fråga du saknar kan du skriva ner den. Du kan även använda planeringsverktyget i slutet av den här broschyren för att anteckna dina kommande vårdbesök och kontaktuppgifter till kliniken och ditt vårdteam. På så sätt har du viktig information om din vård samlad på ett lättillgängligt ställe.



Att läsa & prata om sjukdomen

I likhet med andra typer av cancer är lungcancer en ytterst individuell sjukdom. Beroende på typ av lungcancer och i vilket stadie den befinner sig i varierar symptom, utveckling och vilken typ av behandling man kan få. Att läsa om andras erfarenheter av lungcancer på bloggar eller forum kan ge stöd och råd men det är viktigt att komma ihåg att allas situation är olika. Vad som gäller för dig är inte alltid det som gäller för någon annan med lungcancer och vice versa. Din ansvarige läkare är därför den som är bäst lämpad att svara på frågor om just din sjukdom och situation.

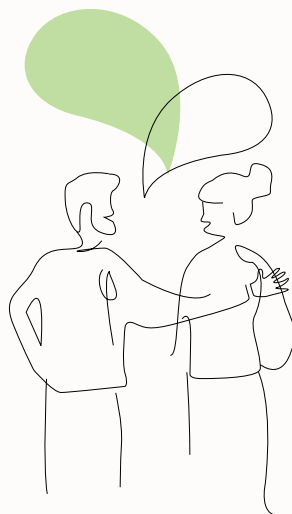
Det är också viktigt att vara källkritisk när du letar medicinsk information på internet – kontrollera att källan är trovärdig och att informationen är aktuell och uppdaterad. Om du är osäker på information du hittat kan du fråga din läkare eller sjuksköterska. Tre exempel på trovärdiga källor för medicinsk information om lungcancer på nätet är Lungcancerföreningen, Cancerfonden och 1177 Vårdguiden.

Lungcancerföreningens fria råd och stödsamtal:
020-88 55 33 eller www.lungcancerforeningen.se

Cancerfondens informations- och stödlinje:
020-59 59 59 eller www.cancerfonden.se

Cancerrådgivningen: 08-123 138 00

<https://www.cancercentrum.se/stockholm-gotland/patient-och-narstaende/cancerradgivningen/>



Frågor

Det finns många olika sätt att reagera på ett cancerbesked. Det är ofta mycket information att ta in i början och det kan vara svårt att komma ihåg vad som sägs. En närstående som följer med vid vårdbesöken kan hjälpa till att skriva ner och minnas vad som sägs. Du kan även be att få informationen nedskriven så att du kan läsa den i lugn och ro hemma. Ställ frågor om du inte förstår vad som sägs.

Nedan följer exempel på frågor som kan vara bra att ställa till din läkare:

1. Vad har jag för typ av lungcancer?

2. Var är den belägen?

3. Är den spridd och vad innebär det i sådana fall?

4. Vilka behandlingsmetoder finns det och vilken/vilka är aktuella för mig?

5. När börjar behandlingen?

6. Vad är behandlingens syfte - att bota mig, lindra symptomen eller något annat?

7. Vilka biverkningar kan behandlingen ha?

8. Hur kommer behandlingen påverka mitt vardagliga liv?

9. Vad kan jag själv göra för att behandlingen ska vara så effektiv som möjligt?

10. Var kan jag vända mig om jag behöver någon att prata med?

11. Vilka möjligheter finns det för mina närstående att få stöd?

12. Vilka ingår i mitt vårdteam? Finns det en kontaktsköterska?

13. Vem kan jag kontakta om jag mår sämre eller känner oro?

14. Var kan jag vända mig med frågor när mottagningen är stängd?

Planeringsverktyg

Viktiga kontakter

Namn:	Epost:	Telefon:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Tid och plats för kommande vårdbesök

Datum:	Adress:	Typ av besök:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Kom ihåg





Frågorna i skriften finns även att skriva ut på Lungcancerföreningens hemsida: www.lungcancerforeningen.se

Denna information är framtagen av Lungcancerföreningen med stöd från AstraZeneca

Lungcancerföreningen, Box 17017, 104 62 Stockholm, 08-88 55 33, info@lungcancerforeningen.se www.lungcancerforeningen.se