KRÆFTFORLØB

Få støtte og hjælp mens du har kræft

– en folder om forberedelse til samtalerne om dine behov

Dit samarbejde med
sygehuset, din læge
og din kommune

Hvad er dine behov lige nu?
– få den rigtige støtte og hjælp, mens du har kræft

Denne folder er ment som en hjælp til dig, mens du har kræft. Undervejs i forløbet vil du have samtaler med din egen læge, sagsbehandleren hos kommunen og sygeplejerske og læge på sygehuset. Sammen skal I finde ud af, hvordan du bedst får hjælp, så du kan have det så godt som muligt og stadig klare din hverdag.

Spørgsmålene skal hjælpe til at afklare dine behov. De ændrer sig alt efter, hvordan du har det, og du kan få brug for støtte eller hjælperedskaber imens. Du kan bruge folderen som hjælp til samtalerne med personalet. Bagerst er der indsat sider, hvor du selv kan skrive noter.

Dine praktiske behov

Mens du er syg og ikke har den samme energi og kræfter som ellers, kan du have behov for hjælp derhjemme til at klare tingene. Det kan være nogle timers hjælp eller f.eks. en stol, så du kan sidde ned i badet.

Tænk på, om du har brug for hjælp til fx:

- dit hjem – en hjælpende hånd til opgaver eller redskaber til f.eks. at støtte sig til
- transport
- mad – hvis du ikke kan spise det du plejer eller ikke er sulten

Din krop og dit helbred

Når du er i behandling, bliver din krop udsat for en stor belastning, som trætter meget og tager dine kræfter. Du kan opleve mange forskellige symptomer, som du kan få hjælp til. De fleste får det bedre ved at dyrke motion eller afspænding. Du kan også få hjælp til rygestop eller lægge din kost om.

Tænk på, hvordan din krop reagerer på behandlingen, og om du har brug for hjælp. Du kan have brug for at snakke om fx:

- kvalme eller ingen appetit
- smerter
- hukommelse eller koncentration
- seksuelle problemer eller nedsat lyst
- andre fysiske problemer

Din hverdag

Når man bliver ramt af kræft, så påvirker det både privat og fritidslivet, men i høj grad også ens arbejdsliv.

Mange bliver delvist sygemeldt fra arbejdet i en periode pga. træthed og behandling i dagtimerne. Og der kan være mange regler at forholde sig til i den situation. Nogle har heller ikke overskud til at være aktiv i fritiden i samme grad som før og bliver mere derhjemme.

Tænk over om du har brug for hjælp til fx:

- at få overblik over støttemuligheder og økonomisk hjælp
- at komme i et netværk med andre med samme diagnose
- at komme på nedsat tid i en periode

Din familie og venner

Det kan være svært at have overskud til de samme ting, som før du blev syg. Og din familie og venner bekymrer sig også for, hvordan det går dig.

Overvej om du har brug for hjælp til fx:

- nogen at tale med om dine bekymringer
- hjælp til dine børn eller partner/ægtefælle
- hjælp til at tale med venner eller kollegaer om din sygdom

Dit humør

Når man bliver alvorlig syg, kan humøret svinge meget. Angst, vrede, fortvivlelse, skyldfølelse, bekymring er bare nogle af de følelser, som de fleste gennemlever. Og selv om du bliver rask, kan dit humør stadig være meget påvirket.

Du kan have brug for at tale med nogen undervejs i forløbet, og måske også hjælp til at få ro og sove.

Overvej hvordan du har det, og om du har brug for hjælp. Du er måske:

- vred over at være blevet syg
- bekymret for din familie og børn
- føler skyld over at være blevet ramt af kræft
- føler dig alene med din sygdom

Dine tanker og tro

Mange alvorligt syge oplever, at tanker om tro og meningen med livet kommer til at fylde meget. Du kan snakke med din egen præst eller én fra dit eget trosamfund, men du er også velkommen til at tale med dem, der er tilknyttet det sygehus, hvor du får behandling. Nogle oplever, at de har brug for at tale med andre end familie og venner.

Overvej om du har behov for fx:

- at blive kontaktet af sygehusets præst eller anden religiøs person tilknyttet sygehuset
- at blive henvist til en psykolog

Du kan bruge denne folder som inspiration, når du skal have en samtale om dine behov undervejs i forløbet.

Bagerst er der sider, hvor du kan skrive dine tanker ned før et møde, men også notere, hvad der konkret blev aftalt. Så kan du have det med fra gang til gang.

Notater

Notater

Notater

Notater

Vil du vide mere?

Du kan se Kræftens Bekæmpelses tilbud på **www.cancer.dk**.
På **www.sundhed.dk** kan du læse om tilbud i din kommune og på sygehusene.
På **www.regionsyddanmark.dk/patientvejledning** kan du læse om patientrettigheder.

Samarbejde mellem
de praktiserende læger,
de 22 kommuner og
Region Syddanmark

13741 - Grafisk Service, Region Syddanmark - 10.2013