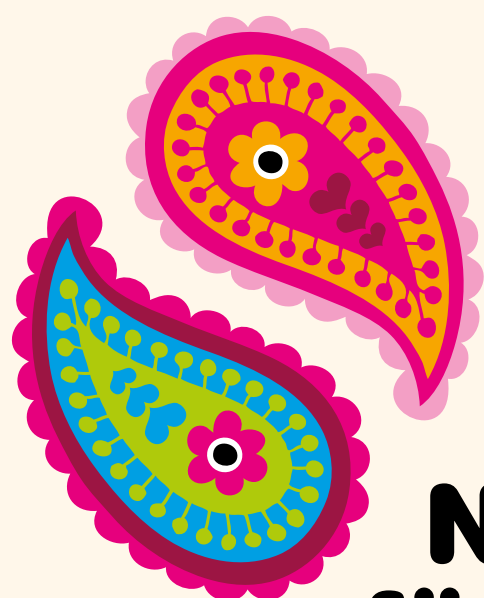




**Njurcancer
föreningen**

Du är inte ensam, det finns hopp

Den här foldern vänder sig till dig som drabbats av njurcancer och till dig som är närstående. Syftet är att ge övergripande information om den första tiden efter beskedet samt var du finner råd och stöd.



Om njurcancer

Cancersjukdomar är olika varandra men har gemensamt att celler växer utan kontroll och att de till slut bildar en tumör. När det gäller njurcancer så börjar det ofta med att en körtelcell delar sig och efter en tid, kanske flera år, utvecklas det en tumör.

Varje år drabbas ungefär 1200 personer i Sverige av njurcancer och det finns inte tillräckligt med forskning för att säga vem som drabbas och varför. Det är en allvarlig sjukdom, men kunskapsläget och utvecklingen av behandlingar förbättras ständigt.



Beskedet

Du har nyss tagit emot ett cancerbesked och det kan vara svårt att ta in vad som hänt. Plötsligt befinner du dig i en ny livssituation som du inte vet hur du ska hantera. Känslorna och reaktionerna som uppstår kan göra att du hamnar i en kris.

Att vara i en kris

Det finns ingen manual för hur man bör eller ska reagera i en kris utan det är individuellt och beror bland annat på personlighet, tidigare livserfarenheter och bakgrund. Det kan dock vara till stor hjälp både för den som är drabbad och den närstående att känna till krisens fyra faser. På så sätt kan du lättare hantera och förstå dina känslor och reaktioner.

Krisens fyra faser

- Chock
- Reaktion
- Bearbetning
- Ny orientering



Läs mer om “Krisfaser och råd” på cancerfonden.se





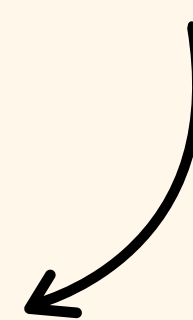
För dig som är närstående

Som närstående kan det vara svårt att veta hur du ska stötta den drabbade. Det finns mycket du kan göra men det viktigaste är att lyssna, finnas där och visa att du bryr dig. Det kan vara till stor hjälp att följa med på läkarbesök både som stöd och för att ta del av informationen från vården.

Stöd och grupper

Både som drabbad och närstående kan du ha möjlighet till stöd i form av samtalsgrupper eller ekonomiskt stöd från kommunen eller försäkringskassan. Kontaktsjuksköterskan är ett särskilt stöd för den cancerdrabbade och kan hjälpa er att komma rätt i vården och berätta vilken hjälp som finns utanför.

Vi har en aktiv och sluten Facebookgrupp med medlemmar som vet vad du går igenom. Många tycker att det känns värdefullt att komma i kontakt med andra som är, eller har varit i en liknande situation.



HITTA STÖD I VÅR **FACEBOOKGRUPP**

Patienträttigheter

- Min vårdplan - Din vårdplan ska innehålla all den information som är relevant för en patient med njurcancer.
- Kontaktsjuksköterska - Samordnar din vård och hjälper dig att få överblick över det som händer.
- Second opinion - För att du ska känna dig trygg med din vård och behandling har du rätt till en ny medicinsk bedömning.



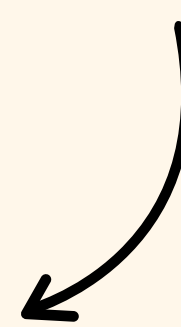
Råd för att må bra

Dessa råd passar inte alla, utan bör anpassas till varje individs situation och mående. Fråga alltid din läkare om det gäller specifika råd om kost eller någon form av alternativ behandling.

- Försök motionera eller träna om det gör dig piggare
- Rådfråga med läkare om kost- och levnadsvanor
- Ta en dag i taget
- Planera vardagen och håll fast i rutiner
- Försök att göra saker som känns roliga för dig
- Träffa familj och vänner du tycker om

Om oss

Njurcancerföreningen är en ideell stöd- och patientförening som startades 2015 efter initiativ av läkare, kontaktsjuksköterskor och patienter. Föreningen är för drabbade och närstående och våra medlemmar finns här för att stötta och ge svar på alla frågor som kan dyka upp. Vi finns här för dig.



LÄS MER PÅ VÅR **WEBBPLATS**

