PROSTATACANCER FÖRBUNDET



Närstående

Till dig som står nära någon med prostatacancer

Cancer, av alla slag, drabbar inte bara den sjuke utan hela familjen och omgivningen. Prostatacancer likaså. Den påverkar också sex och samlevnad och självkänsla. Vardagen vänds upp och ned och de närstående står i första ledet för att hjälpa och stötta. Som närstående räknas till exempel partner, sambo, barn, syskon eller en nära vän.

Det är viktigt att veta:

- *Livet kan kännas orättvist*
- *Ni bär sjukdomen tillsammans*
- *Det finns stöd att få*

Oro och rädsla kan drabba mer än en

Både den som fått prostatacancer och den som står nära drabbas av sorg, oro och rädsla var för sig. Livet kan upplevas orättvist. Du kan, precis som mannen med prostatacancer vara rädd för vad som ska hända, hur ska det gå för mig och mina kära? Samtidigt kan mannens självkänsla skakas om inför risken att inte kunna få erektion efter behandling. En oro för att inte kunna älska och inte duga som man. Det kan vara svårt att prata om. Men det finns hjälp att få och det är viktigt att ni båda orkar gå igenom sjukdomen tillsammans.

Det är helt normalt att du som står nära blir orolig, ledsen och rädd. Tankar som hur ska jag orka, vad kan jag göra, vad ska hända med mig och hur ska jag klara mig, kan dyka upp. Hur man som närstående reagerar är olika från person till person. Det kan också skifta över tid. Från att ha känt sig stark och handlingskraftig en period kan man växla till att bli rädd, svag och själv behöva hjälp.

Förändringar i vardagen

Sjukdom och behandlingar kan göra den drabbade trött, illamående, disträ. Det kan betyda ökat ansvar i vardagen för dig som står nära, hushållsarbete, sköta ekonomin men också ta hand om det sociala som kontakt med vänner med mera.

Prata tillsammans om vilka som ska informeras och hur. Prata med barn, vänner, arbete. Det är viktigt att omgivningen får en chans att förstå att sjukdomen kan påverka både fysiskt och psykiskt och att man kanske inte orkar allt som vanligt.

Vill du ha mer information:
Ring stödlinjen för prostatacancer 08-655 44 10
– vi är erfarna patienter som lyssnar och stödjer

Besök prostatacancer.se
– en kunskapsbank om prostatacancer

Vad kan jag som närstående göra

Följ med till läkaren:
Se till att följa med på alla läkarbesök och behandlingar. Fyra öron hör mer än två. Dessutom är det lätt att den som själv är drabbad av cancer inte uppfattar allt som sägs eller i värsta fall misstolkar. Du som närstående kan anteckna och ställa frågor och hjälpa till att minnas det läkaren verkligen sa.
Tänk på att sjukvården är tacksam för att närstående följer med.

Inför ett läkarbesök:
Prata ihop er. Förbered en lista med frågor ni vill ha svar på. Be läkaren förklara det ni inte förstår. Det är viktigt att du förstår vad din make/sambo/vän/far vill veta. Det är det som får styra. Tänk på att alla män kanske inte vill veta allt. Ni bör vara överens om vad ni ska fråga.
Bra att veta för dig som närstående: Det är mannen som bestämmer vad den närstående ska få veta.

När sjukdomen blir kronisk:
Det finns många behandlingar mot prostatacancer. Men ibland hjälper inte det. Cancern är obotbar. Inom sjukvården säger man då att mannen övergår till palliativ vård. Det innebär att vården fokuseras på smärtlindring och att bromsa sjukdomen. Många män lever med sin sjukdom i många år, in i ålderdomen och dör av andra orsaker.

Det finns stöd att få

Kurator:
Den som har prostatacancer har rätt till stöd från kurator. Uppmuntra honom att vända sig dit. De kan ge bra nycklar för att hantera känslor i vardagen.

Du som närstående har också rätt att få stöd. Om du övermannas av känslor, tycker allt är jobbigt, kan du få hjälp att hantera det. Det är helt naturligt och kuratorn finns även för dig.

Sjukvården ska erbjuda kuratorkontakt, om de inte gjort det be läkaren eller kontaktsköterskan tala om vart ni ska vända er.

Sexrådgivning:
Det finns också hjälp och stöd att få när det gäller sex- och samlivet. Om det inte nämnts under era besök i sjukvården fråga efter den hjälpen. Kom ihåg att närhet och kroppskontakt, en kram i vardagen är viktig för alla.

Närståendegrupper:
Prostaracancerförbundet är till även för dig som står nära. Det finns 29 lokalföreningar runt om i landet. Där kan mannen med prostatacancer möta andra i samma situation och få utbyta tankar och erfarenheter. Du för din del kan möta andra närstående och byta erfarenheter med dem. Du är lika välkommen som närstående vare sig din make/sambo/vän/far vill vara med eller inte.

Ekonomisk hjälp:
Om mannen med prostatacancer är i livets slutskede och du vill ta ledigt för att vårda honom kan du få närståendepenning från Försäkringskassan i upp till 100 dagar. Du behöver intyg från behandlande läkare och medgivande från mannen.

Vård i hemmet:
Om vårdbehovet ökar i hemmet finns det hjälp att få från region och kommun. Prata med kontaktsköterskan.

Prostatacancerförbundet

Prostatacancerförbundet är en riksorganisation med 29 regionala och lokala patientföreningar som verkar för ökad kunskap om prostatacancer och driver påverkansarbete för en bättre prostatacancervård. Förbundet stödjer även forskning, utveckling och opinionsbildning genom en egen fond – Prostatacancerfonden.

Prostatacancerförbundet arbetar för en bättre, mer sammanhållen och patientorienterad vård. Vi stödjer och efterfrågar mer forskning för tidig upptäckt, säkrare diagnostik och mer skonsamma behandlingsmetoder. Vi kräver också att nya metoder och nya läkemedel snabbt tas i bruk.

Prostatacancerfonden
Plusgiro 90 01 01-7
Bankgiro 900-1017
Swish 900 10 17

90 KONTO | SVENSK INSAMLINGS KONTROLL

Prostatacancerfonden har som syfte att:

- Stödja svensk forskning och utveckling om prostatacancer.
- Utveckla kompetensen hos vårdpersonal och patientföreträdare inom svensk prostatacancervård.
- Genomföra opinionsbildande insatser i kampen mot prostatacancer.

PROSTATACANCER FÖRBUNDET

Prostatacancerförbundet
Barks väg 14. 170 73 Solna. 08-655 44 30
prostatacancerforbundet.se
kansli@prostatacancerforbundet.se