



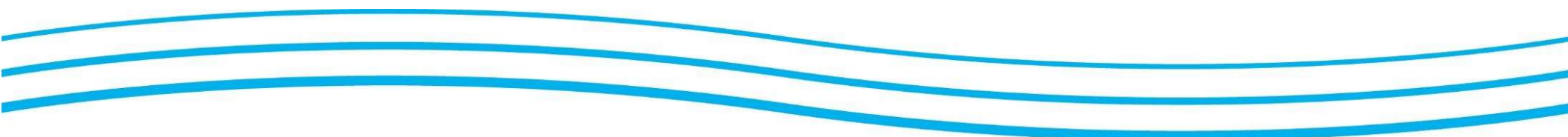
Träpatronerna 12 december

Maria Roos

Processledare för cancerrehabilitering i Regionen
Specialistteamet för cancerrehabilitering och arbetsterapeut

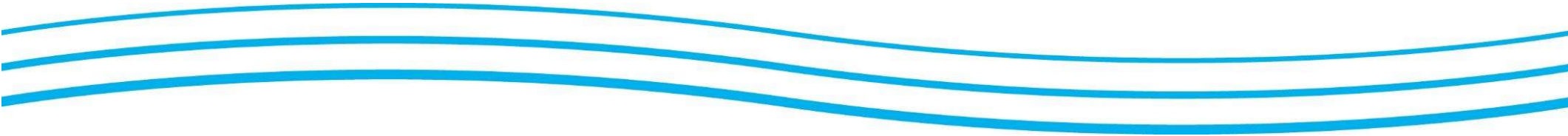
Vad är rehabilitering???





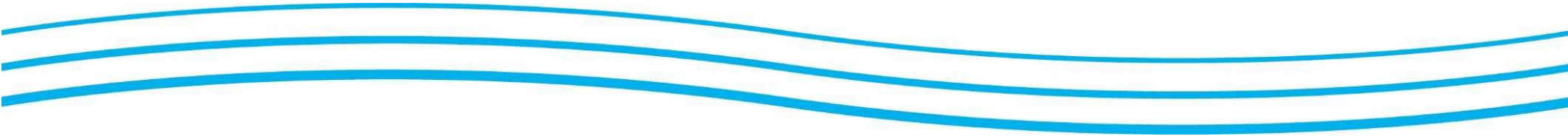
Def Rehabilitering

- Att återfå funktion och förmåga för att kunna utföra dagliga aktiviteter och delta i samhället (ICF WHO.)
- På ett systematiskt sätt utreda behov av rehabilitering (Hälsoskattning)
- Ett multiprofessionellt arbetssätt: Läkare, Kontaktsjuksköterska, uroterapeut. Rehabprofessioner: arbetsterapeut, dietist, fysioterapeut, kurator och psykolog
- Planera och utföra åtgärder för att förbättra funktion, förmåga möjligheter och hinder för att utföra dagliga aktiviteter och delaktighet (kompensera med hjälpmedel)
- Utvärdera



Vanliga problem vid prostatacancer

- Nedsatt sexuell förmåga
- Läckage
- Nedsatt ork och uthållighet
- Smärta
- Sömnsvårigheter



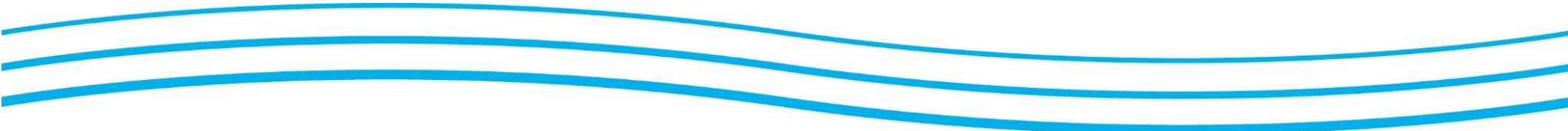
Sexuell hälsa

- WHO:s def. ” en förutsättning för människors välbefinnande och reproduktion”
- Vanligt med problem efter en cancersjukdom och kanske i synnerhet för personer med prostata cancer
- Viktigt att ni får prata om det vid läkarbesök och besök hos kontaktsjuksköterska
- Fysiska problem men även emotionella
- Det finns stöd att få även om vi inte har ett sexologiskt centrum

Nedsatt ork och uthållighet

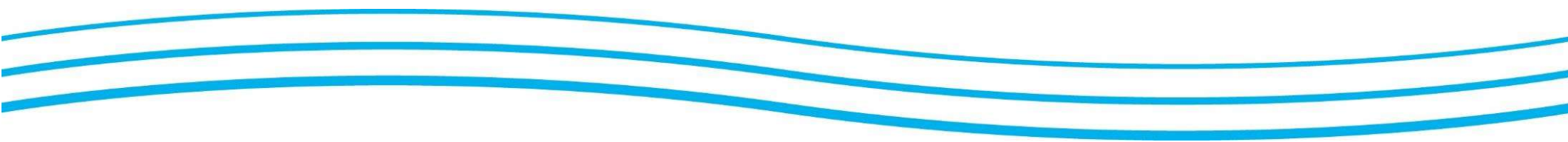
- Fysisk aktivitet och träning
- Spara energi i dagliga aktiviteter





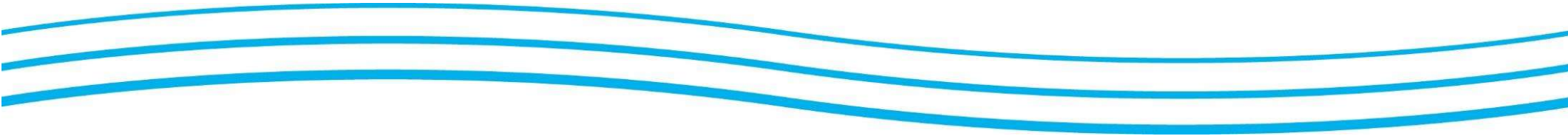
Smärta

- Till följd av operation strålning och behandling- inte alltid cancer i sig
- Berätta för läkare och kontaktsjuksköterska- optimal smärtlindring
- Lära sig hantera smärta – Lära sig sin kropp –funktionella rörelser



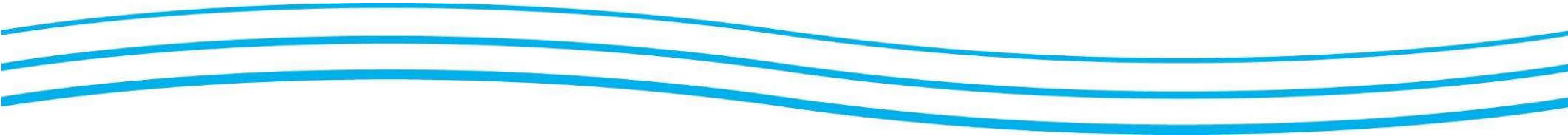
Oro, ångest och nedstämdhet

- Sätt ord på tankar och känslor muntligt eller skriftligt
- Prata med familj och närstående
- Fysisk aktivitet och sysslor
- Berätta för kontaktsjuksköterska och läkare "var inte så tapper"
- "Cancerkompis" via patientförening
- Samtalsstöd av kurator (inom primärvården finns KBT kompetens)
- Psykolog vid mer avancerade behov av behandling med samtal



Vad finns i inom region RVN?

- Cancerskola två gånger om året vår och höst . Sex tillfällen- För alla
- Kontaktsjuksköterska: Min vårdplan – Hälsoskattning (behov av rehabilitering) – För alla
- Vid behov träffa arbetsterapeut, dietist, fysioterapeut och kurator (på sjukhuset eller via primärvården beroende på problematik)
- Vid behov: delta i träningsgrupper – på sjukhuset
- Vid behov: få stödsamtal av kurator
- Vid behov: behandlande samtal av psykolog
- Vid behov: individuell fatiguekurs av arbetsterapeut
- Vid behov av livsstilsförändringar i internatform: -Österåsen



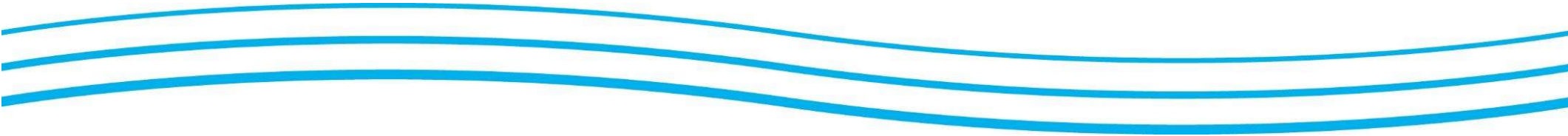
Samhället som rehabilitering...

- Patientorganisationer viktigt med samverkan i synnerhet utanför storstadsregionerna
- EX jympa, yoga, chi gong, vattenjympa
- Snackkaféer- vilken bra idé – skulle ni kunna tänka er att ha det i ett lite större format någon gång i samverkan med andra patientorganisationer inom ”nätverket mot cancer”
- Promenadgrupper? Där man förenar fysisk aktivitet med socialt kamratstöd

Att vara i sitt esse.....

- När man accepterat det man varit med om
- När man kan utnyttja sina funktioner och förmågor optimalt
- När man kan utföra dagliga aktiviteter på det sätt man har förutsättningar för och med dem man önskar
- När man kan delta i samhällslivet på det sätt man har förutsättningar för





Vill ni veta mer

- Nätverket mot cancer
- Cancerfonden
- Nära cancer
- 1177