

*Ebba 58 år: Det är så dubbelt. Varenda dag som går utan minsta tecken på att cancer kommer tillbaka är bra, för ju fler dagar som går desto bättre är det. Samtidigt vill jag inte att tiden ska gå, jag vill ta tillvara på varenda dag för jag vet ju nu att det inte är givet att man har hur många som helst.*

---

*Helena 46 år: Min cancer var en besvärlig sort men oddsen är goda nu tack vare de nya läkemedlen som finns. Nästan varje dag tänker jag ändå »jag lever, bara det är härligt«. Vill verkligen att jag har förstått att värdesätta tillvaron när jag en dag blickar tillbaka på de här åren.*

## ATT PRATA OCH PRATA OM SIN CANCER

Av de bröstcancerpatienter som intervjuats i samband med att den här boken kom till har i stort sett alla sagt att de gärna skulle ha pratat mer om sin cancer än vad de gjorde. Att prata om sjukdomen är en bearbetning som hjälper dig att hantera din oro och så småningom lägga den bakom dig. Ett litet frö av oro kan växa sig stort och starkt om man inte luftar det med någon. Se till att skaffa dig en eller flera »cancerkompisar«. Om du inte har träffat någon under din egen behandlingsperiod eller har någon i din omgivning, så finns det föreningar för bröstcancerpatienter över hela landet. Ingen kan bättre förstå ditt behov av att prata om cancer än den som själv varit med om det.

## REHABILITERING

De flesta landsting erbjuder rehabilitering för patienter som gått igenom omfattande behandling. Du kan ta kontakt

med din läkare och be att få bli remitterad alternativt söka anslag från bröstcancerföreningar. Det kan innebära en vistelse på 1–2 veckor på en rehabiliteringsklinik och att du till exempel får sjukgymnastik, lymfterapi, träning, samtal med kurator och vila. Ofta möter du också andra i samma situation som du själv. Rehabilitering syftar till att avrunda din behandling, ge dig kraft att gå tillbaks till en så normal vardag som möjligt, kanske med andra prioriteringar och rutiner än du haft tidigare. Den ges så snart som möjligt efter att du är färdig med behandlingen.

Det finns ett antal rehabiliteringskliniker runtom i Sverige just för bröstcancerpatienter. Du kan fråga på ditt sjukhus var de finns i ditt län och/eller höra dig för hos bröstcancerföreningen på din ort.

## DEPRESSIONER

*Aina Johnsson, kurator: Det är inte ovanligt att bröstcancerpatienter drabbas av en depression. Risken för att bli deprimerad är stor även efter att man avslutat sina behandlingar, när man ska klara sig själv utan regelbundna kontakter med sjukvården och insikten om vad man varit med om kommer ikapp. Det kan vara ännu tuffare då, för omgivningen förstår inte varför depressionen kommer när allt borde vara bättre.*

Det är inte ovanligt med depressioner en tid efter avslutad behandling. Så länge aktiviteten kring behandlingarna pågår har du den att hålla dig fast vid, du gör regelbundna sjukhusbesök och tar ett steg i taget. Känslan av att vara ensam och maktlös, men även insikten om vad man varit igenom