

*Gunilla 60 år: Jag jobbade inte alls för jag varken orkade eller ville, men jag var faktiskt på jobbet och fikade med jämna mellanrum. Det var bra för oss alla tror jag. Mina kollegor fick tillfälle att fråga lite och de kunde se att jag var precis som vanligt, förutom håret då förstås.*

## Tacka ja till hjälp från omgivningen

Om dina anhöriga och vänner erbjuder dig hjälp av olika slag, ta den! Det finns inte någon anledning att visa sig duktig när du genomgår en cancerbehandling. Tänk efter vad och hur du vill ha det under den period på 3–9 månader som den tar. Och när du är mitt i den, känn efter vad du vill använda dina krafter till: promenader, vila, läsläsning, matlagning eller arbete. Allt är rimligt och det är bara du som bestämmer. Men om du tar den hjälp som erbjuds kan du lägga den tid du orkar på det du helst vill.

*Lotta 54 år: Jag var så förbaskat duktig under tiden jag hade cancer. Fortsatte envist att gå upp på morgonen, plockade, bäddade, lagade middag. Jag önskar att jag hade struntat i det och låtit de andra i familjen ta hand om det. Jag var verkligen helt slut när alla behandlingar var färdiga. Då gick luften ur mig.*

## KOMMUNIKATION

### – LÄKARENS SVÅRASTE UPPGIFT

*Jan Frisell, bröstcancerkirurg: Att kommunicera kring cancer är kanske läkarens svåraste uppgift och det görs säkert på många olika sätt. Man bör vara tydlig, informativ och realistisk men samtidigt positiv. Man måste kunna lyssna för att bedöma var patienten befinner sig i sin sjukdom. Att patienten går in i behandlingarna med en god relation till sin läkare och med tilltro är förstås viktigt. Hur man kommunicerar med patienterna och deras anhöriga är numera ett obligatoriskt inslag i läkarutbildningen så jag hoppas att det framöver kan bli ännu bättre.*

Att ge svåra besked, informera om behandlingar och möta patienters oro och rädsla är inte en lätt uppgift. Historiskt har det inte varit en prioriterad förmåga eller kunskap i läkarutbildningen. Nu blir det allt vanligare att läkare lär sig hur de ska bemöta patienter, vilket behövs i takt med att allt fler patienter är pålästa, ställer fler frågor än förr och ifrågasätter.

Läkare möter åtskilliga patienter varje dag och att informera om cancer är för dem en av många arbetsuppgifter. Detta i kombination med att det råder brist på cancerläkare gör att många har ont om tid för varje patient. Om då läkaren förhåller sig kliniskt, kort och sakligt kan det kännas som att man inte får förståelse för sin rädsla och inte får tid för sina frågor. Säg därför gärna till i ett tidigt skede att du vill få tid till frågor när du träffar din läkare. Det kan man begära.