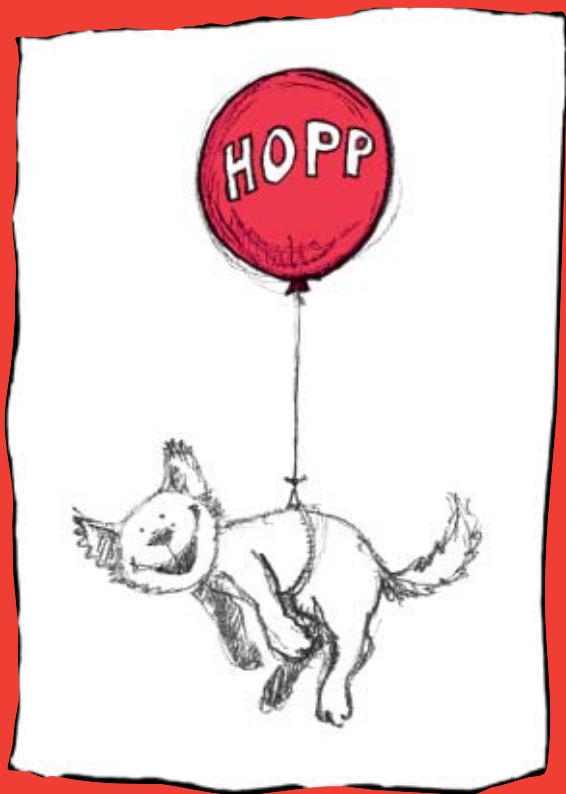


HANDBOK I

ÖVERLEVNAD



HANDBOK I

ÖVERLEVNAD

Utgivare
Arbetsgrupp
Layout
Illustrationer
Översättning
Tryck

Cancerpatienterna i Finland
Cancerpatienterna i Finland, Contra och experter på olika områden
Contra
Bosse Österberg
Mardy Lindqvist
Painotalo Auranen, Forssa 2002

HANDBOK I ÖVERLEVNAD

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vargungens vägkost **_5**

Borta **_7**

- Kämpa – eller bara fly **_7**

Varför just jag? **_9**

Jag och alla mina konstiga vänner **_11**

- Tips för situationer då orden inte räcker till **_13**

Cancer är inget mysterium **_15**

- Fördomar **_15**

- Vad är cancer **_16**

Cancervården och biverkningarna **_17**

- Olika vårdformer **_17**

- Operation eller kirurgisk vård **_17**

- Strålbehandling **_18**

- Strålbehandlingens biverkningar **_19**

- Cytostatika eller cellhämmare **_19**

- Biverkningar av cytostatika **_21**

- Hormonbehandling **_22**

Känslostorm **_25**

- Sjukdomen får känslorna att flyta upp **_26**

- Så här hanterar man sina känslor **_27**

En helt ny jagbild **_29**

Självförtroende... (GULP!) **_31**

- Knepp som höjer självkänslan **_33**

Berätta sanningen för barnen **_35**

- Stora barn **_36**

- Barn behöver en reservfamn **_37**

Varför just han? _39

- Krispaket för vänner _41
- Livbojar för anhöriga _42

Parförhållandet i vågskålen _43

- Säkerhetsventiler i relationen _46

Vad händer i sängkammaren? _47

- Vården kan påverka sexualiteten _49
- Lite att prata om innan man sätter igång _51

Ensamhet _53

- Positiv ensamhet _54
- Action! _55

Monstret skrattar _56

Några mattips _58

- Sallad eller gräddtårta? Kost för sjuka _58
- Tämj din trilslande aptit _60

Fram med joggingskorna _62

Hoppet _64

Döden är närvarande _67

- Tiden är nu _68

Efterkontroll _70

Äntligen kom dagen man väntat på _72

Tilläggs- och kontaktuppgifter

- Cancerorganisationernas kontaktuppgifter _74
- Kort cancerordlista _75
- Handböcker och brochyurer utgivna av
Cancerpatienterna i Finland _92



VARGUNGENS VÄGKOST

Överleva. Det är ordet för att klara sig levande genom alla de dagar man fått att leva.

Vargungen är som vem som helst av oss. Ibland är vi flockdjur och behöver andras stöd och hjälp. Andra gånger är det ensamhet och avstånd vi behöver för att få klarhet i våra känslor och tankar.

Vargungen ger inte upp inför naturkrafterna. Han tar ut riktningen på kartan och lär sig orientera. Visst kan pälsen bli tovig och han kan få sår på tassarna. Men han har beslutat att fortsätta. Framåt.

Allt är möjligt.



BORTA

*Helt plötsligt, utan förvarning
var den borta, livets gåva.
Tog och rymde bara, som en hund
som sliter sig från sitt koppel.
Helt fräckt. Och i smyg!*

Kämpa – eller bara fly?

Först grips man av skräck. Rädslan kommer med insikten att livet kommer att bli annorlunda. Med förändringen kommer osäkerheten. Hur blir det egentligen? Den som blir sjuk är inte betjänt av att det tyvärr finns så mycket fördomar om cancer. Skräckvisioner och hotbilder som massmedier manat fram. Plus allt som sägs om cancer.

Sanningen är att cancer är en sjukdom bland andra. Fast den har dåligt rykte går den ofta att övervinna tack vare välutvecklad vård och cancerforskning. Det är sant att det inte går att hindra cancer att slå till. Men det går att påverka hur man upplever sjukdomen.

Avsikten med den här boken är att lära dig att behärska din egen sjukdomsprocess och våga gräva fram de känslor, tankar och frågor som vaknar när man blir sjuk.

Dessutom ger boken information bland annat om kost och vårdmetoder, alltså sådana vardagliga bitar av livet som berörs när man blir sjuk. Här kan var och en ta för sig efter behov. När man vet tillräckligt om de här sakerna är de inte skrämmande längre. Då blir det enklare att få grepp om livet igen.



VARFÖR JUST JAG?

"Ni har cancer." ...**Pang!**

Man tror att tiden stannar just när vetenskapen tränger ned i medvetandet. Att trafiken slutar bullra, klockan slutar ticka, öronen slutar höra och huden plötsligt är utan känsel. Men nej. I stället störtar en flod av tankar över en. Hur ska det gå för barnen? Vem går och handlar åt mamma? Hur berättar man det här för sin nervsvaga syster så att hon inte inbillar sig det värsta? Och vad säger man till arbetskamrater? Vänner?

Jag kom alltså aldrig till Italien. Jag fick aldrig möta den stora kärlek jag fantiserat om. Och inte fick jag köra motorcykel eller återse min gamle vän... Just när allt borde ha varit så bra! När livet var harmoniskt, lite tråkigt till och med. Och så kommer det här och blandar om korten på nytt. Gjorde jag något fel? Är det ödet? Hämnad? Var det meningen? Varför? Och – var det här allt?

Precis när man förstår att man är sjuk flyger de allra farligaste och mest smärtsamma tankarna genom huvudet. Just den sortens tankar som vi hela livet har försökt hoppa över, precis som om de varit vattenpölar. Men den här gången är pölen för stor för att hoppa över. Man är tvungen att dra upp byxbenen och vada. Vad det nu sedan innebär. Att ta sig från en dag till en annan, från en timme till en annan. Jag vet ingenting och kan inte planera, för hela framtiden är ett enda stort frågetecken. Det enda som är säkert är att det här är en situation som det inte går att fly från. Kommer jag att klara det? Uthärdar jag eller bryts jag ned?

OK, det går någorlunda när jag är ensam, men tanken på hur andra skall ta det gör mig betänksam. Jag blir trött redan nu. Om en enda människa tittar beklagande på mig, lite sådär som en lessen hund, så ...!!!!



De vet inte att livet breder ut sig i all sin brokighet när man insjuknat i cancer. Det pulserar och bränner i kroppen och lämnar en inte i fred fast det är det man skulle önska. Med ens är det slut på svepskålen. Man tar inte längre till förklaringar som "sen" och "bara jag först" – och plötsligt känns det som en lättnad. Det finns inte längre någon anledning att lämna något av det man planerat osagt eller ogjort. – Det är nu det gäller! Ingen vits att slösa sitt liv på sånt som är onödigt eller sekundärt. Återstår bara det som är allra viktigast.

JAG OCH ALLA MINA KONSTIGA VÄNNER

*Jag stirrar på min vän. Han spärrar upp ögonen.
Munnen öppnas och stängs. Han sväljer.
Puh. Jag fick det sagt i alla fall.
Sedan kommer frågorna. Vad? När? Hur allvarligt?
Vad betyder det här då?
Hjälp!*

En del reagerar på cancer som om man talade om döden, andra tänker på att man ju kan bli frisk. Medan vissa människor har för vana att räkna upp alla bekanta och halvbekanta som dött i cancer börjar andra berätta om alla som har blivit friska. Sedan kommer förklaringarna. Jag som upplevt det här själv kan lugnt berätta hur det är med mig. Jag vet inte hur mycket min vän lyssnar, hur mycket information hans upprörda hjärna kan smälta. Sedan följer vanligen en fråga som visar att vännen över huvud taget inte har hört något av det jag sagt. Hjärnan har för länge sedan hoppat över till något helt annat. "Hur går det då med vår semesterresa i sommar?" "Kan du sälja tvättmaskinen åt mig?"

Ett par dagar blir jag ofta uppringd. Folk känner sig för. Hur är stämningen, hur är det med mig och är jag deprimerad. Mina vänner har blivit hemskt konstiga. Förr ringde de och talade om sina kärleksaffärer, nu suckar de skyggt i telefonluren om hur de har ont i huvudet och ingenting är roligt längre. Försöker vara empatiska och trösta mig med att "åh nej, inte går det så bra för dem heller nu. Det är verkligen inte mycket bevänt med livet." Eller så är det tvärtom; att vännerna plötsligt är överaktiva och ovanligt positiva. Tills de ger upp efter ett tag, harklar sig och frågar om de kan tala klarspråk. Förstås! Allt är ju rakt och ärligt mellan oss. Tåget växlade bara in på ett nytt spår, det var allt. Jag är lättad och tacksam över att jag har så goda vänner.

Men... det finns andra sorter också. Det finns släktingar, grannar och arbetskamrater med en takt- och stilkänsla som är noll. De börjar voja sig och beklaga sig. De säger rakt upp i ansiktet hur förskräckligt mitt öde är. Det räcker inte länge förrän hela stan vet att jag har blivit sjuk. Folk kommer och rycker mig i ärmen. I ögonvrån ser jag hur grannen stirrar på mig i smyg. Jag känner mig som ett cirkusdjur.

Det är jobbigt att berätta. Alltid samma spänning, hur tar den här människan det. Nickar hon som om det inte var något särskilt? Frågar hon om jag vill ha kaffe? Går hon i bitar? Det är tungt att vara medelpunkten för hur folk "tar det". Glöm sjukdomen! Låt allt vara som förr.

Att bli sjuk är en extrem situation. Min egen sinnesstämning växlar också. Jag väntar mig olika saker av mina vänner olika dagar; ibland vill jag ha kaffe på säng, ibland kan jag inte tåla att någon erbjuder sig att hjälpa. De stackars vännerna kan inte vara beredda på det. De får också lov att bearbeta sin inställning till cancer och att en kompis blivit sjuk. Människor som man känner kommer ut ur sina hålor med attityder som man inte kunnat föreställa sig att de kan ha. En visar sig vara ett monster. En annan överraskar med sitt sätt att komma nära. "Ha, hon har alltså alltid brytt sig om mig."

Människor menar säkert inget illa. De blir också tvungna att tänka sig in i vad cancer innebär. Säkert börjar de tänka tankar av typen "hur skulle jag reagera om jag blev sjuk". Eller: "Det kan också hända mig." Genom att öppna mig för dem, berätta om mina egna känslor, avlägsnas den osynliga barriär, som ofta finns mellan människor. Sedan bygger kommunikationen på öppenhet igen.

Det är klart att man inte behöver släpa på alla människor livet igenom. När man blir sjuk visar det sig snabbt och mycket tydligt vilka som är ens verkliga vänner. Om någon säger något elakt så ge igen. Eller tystna av ren förvåning när du inte vet vad du skall säga – det är en lika god reaktion. Men gruva dig inte över att du inte hittar på något att säga.

TIPS FÖR SITUATIONER DÅ ORDEN INTE RÄCKER TILL



"Du klarar ju ingenting längre.
Åtminstone inte att jobba."

! ?()#!!!! ((Slå näven i bordet.)

"Skyll dig själv. Varför rökte du så mycket."

??????? (Isande tystnad.)

"Hör du. Nu måste du bara ligga i sängen. Du får inte
anstränga dig för mycket."

("Men när jag får så ont i huvudet av att ligga i sängen!")

"Hur lång tid har du kvar att leva?"

("Och du då?")

"Kan du nu resa eller göra något alls när du har den där
cancern?"

(Suck. Jag tänkte inte att jag skulle leva för cancern utan för
livet, så länge det nu varar.)

"Nog är det säkert något psykologiskt bakom sjukdo-
men. Du lät inte känslorna komma fram utan tryckte ner
dem djupt i dig."

("-----")

"Jag håller inte upp nån alkohol åt dig, du har ju de där
medicinerna."

(Ingen fara, håll upp vitt vin som tidigare bara.)

"Jag trodde att sjukdomen hade förfinat dig, men nej, du
är precis likadan som förr."

(Jag vet det. Lidande gör en inte nödvändigtvis ädlare.)

"Smittar cancer?"

(Nej.)

Övertasning: "Det spelar ingen roll hur du ser ut för på den här pla-
neten finns det ingen som du."

(Kram. De bästa svaren skall belönas direkt.)



CANCER ÄR INGET MYSTERIUM

Fördomar...

Om nån får cancer i en film så betyder det för det mesta att den personen dör på slutet. Före det faller håret av och han spyar och har ofattbara smärtor. När han väl är sjuk kan han över huvud taget inte göra något. Resten av livet är dystert och patetiskt. Cancer betraktas fortfarande som en sjukdom som man inte rår på, man tror att den är obotlig. Man tänker sig att cancer slår till plötsligt. Varifrån kom den riktigt? Var det tobaken? Maten? Solen? Mormor? Ja, ja. Fördomar finns det nog så det räcker.

För det första får man inte cancer över en natt. För det andra finns det många orsaker till att man insjuknar. Det är följden av ett mycket komplicerat händelseförlopp. Orsaken kan finnas i omgivningen, i generna eller i något man blivit utsatt för. Ofta går det helt enkelt inte att hitta en klar orsak. Det lönar sig inte att gå omkring och gräma sig över sina gamla vanor och sitt liv.

Fast det inte har uppfunnits någon undermedicin som botar alla sorters cancer så är sanningen den att av de över 20 000 som varje år insjuknar i cancer – det är ungefär så många som bor i en mindre stad – så tillfrisknar mer än hälften. Och så finns det fall där sjukdomen inte har besegrats helt, men man har många år kvar att leva.

Det är möjligt att de starka fördomarna beror på att ingen har en klar bild av vad det innebär att få cancer. Hur förändras livet, eller blir det alls annorlunda? Och om det förändras, hur mycket i så fall? Vad kan man göra när man är sjuk, vad kan man inte? Det är lättare att förstå sig på en hjärtinfarkt eller en sjuk rygg. Den som fått en infarkt kan inte ta i för hårt. Har man ont i ryggen kan man inte

ett tu tre börja hjula. Men cancer. Den kan gömma sig i magen eller i lungorna utan att man ens märker det. De många former som cancer kan ta gör att det är en sjukdom som det är svårt och komplicerat att placera in i något fack. Varje cancer är olika. Det finns ett par hundra olika sorter.

Vad är cancer och hur börjar det?



Cancer är ett gemensamt namn för flera olika sjukdomar. Det finns faktiskt fler olikheter än likheter mellan olika cancersjukdomar och variationerna är stora i fråga om orsaker, sjukdomsförlopp, symtom och vård.

Cancer är resultatet av en händelsekedja som räcker i årtal. Den skadar arvsmassan och gör en cell elakartad. När cellen en gång har genomgått den process som gör den till cancer delar den sig och producerar en stor mängd elakartade celler. Via flera mellanstadier förändras de och blir till elakartad cellvävnad.

Småningom bildas det en knöl, tumor på latin – därför talar man om tumörer på svenska. Cancercellen måste dock dela sig tusentals gånger innan växten ens är stor som en ärtä. Det kan till och med räcka över tio år innan växten syns på en röntgenbild eller ger sig till känna när man känner på den. Men en tumör kan också bildas snabbare.

Cancercellerna ger inte alltid upphov till tumörer. Leukemi är till exempel en cancersjukdom i de vävnader där blodet bildas. I det fallet cirkulerar cellerna i kroppen och beter sig fortfarande delvis som friska celler. Till slut tar de så mycket utrymme att de hindrar de friska cellerna att fullgöra sin normala funktion.

CANCERVÅRDEN – OCH BIVERKNINGARNA

Olika vårdformer

Lokalt verkande vård

- Operation
- Strålbehandling

Vård som påverkar hela kroppen, så kallad systemvård

- Cytostatika (cellhämmare) eller cancermediciner
- Hormoner

Ofta kombinerar man olika vårdmetoder för att få ett så bra vårdresultat som möjligt. Vilken vårdmetod man väljer beror på många olika faktorer: vilken typ av cancer det är fråga om, hur utbredd den är, patientens allmänkondition, ålder och så vidare. Vården planeras alltid individuellt för varje patient. När beslutet om vårdform eller -former fattas deltar alltid flera experter med olika medicinska specialiteter. Också patienter med samma cancersjukdom kan alltså få olika vård.

Operation eller kirurgisk vård

När man går in för kirurgisk vård avlägsnas cancer-tumören och tillräckligt mycket frisk vävnad runt omkring så att den inte skall sprida sig lokalt. Under operationen kan man också ta reda på om canceren har spritt sig till närliggande vävnad och till lymfkörtlar. Hur omfattande operationen blir varierar beroende på hur tumören växer, dess storlek, om den spritt sig och var den ligger. Operation kan vara enda vårdmetoden, men ofta bygger man på med cytostatika, strålbehandling och/eller hormonbehandling.

En canceroperation är ett stort ingrepp och ofta är det opererade området stort. Operationen kan påverka patientens inre eller yttre jagbild. Först kanske patienten tycker att kroppen helt enkelt känns främmande. Att vänja sig vid sitt nya jag kan ta tid. Både den kroppsliga och själsliga konvalescenstiden kan bli lång. Det krävs stora egna inneboende krafter och mycket stöd. Varje dag är ändå lite bättre än den föregående. Huden blir frisk, smärtan avklingar och det blir lättare att leva.

Strålbehandling

Kraftig strålningsenergi förstör cancercellerna. Strålningen hindrar dem att dela sig. Strålbehandling används för att bota cancersjukdomar, för att lindra olika slags symptom och för att förhindra återfall. Men strålningen påverkar också normala celler. Oftast återhämtar de sig ändå mycket snabbt. Strålbehandlingen är fullkomligt smärtfri. Den ges enligt en uppgjord plan, väl avvägt. Uttryckt i dagsdoser under den tid vården pågår handlar det om någon minut per gång.

Vården ger biverkningar. Största delen försvinner när vården är avslutad. Någon gång kan man känna av dem en längre tid. Hur mycket biverkningar man får och av vilket slag de är beror till stor del på hur stora strålmängder som ges och vilket organ som behandlas.

Vissa cancersjukdomar behandlas enbart med strålbehandling. En snabbt växande cancersvulst kan reagera snabbt på strålbehandling och när vården är avslutad kan tumören ha försvunnit helt och hållet. En växt som växer långsamt kan å andra sidan reagera långsammare. Att få en sådan att försvinna eller bli mindre kan räcka månader efter att den egentliga behandlingen avslutats.

Man kan göra en tumör mindre genom att bestråla den före operationen. Målsättningen med strålbehandling efter en operation är att förhindra att eventuella cancer-celler som blivit kvar börjar växa. Så gör man till exempel efter en bröstcanceroperation.

Cytostatika eller cellhämmare (mediciner som hindrar cellerna att växa) ger man när man vill påverka också oerhört små dottersvulster eller metastaser, som kan ha gett sig av från cancertumören innan strålbehandlingen inleddes. Ibland ger man strålbehandling och cellhämmare samtidigt. I så fall förstärker de varandras effekt.

Strålbehandlingens biverkningar

Då strålning påverkar alla celler som snabbt delar sig reagerar också en del friska vävnader övergående och man får biverkningar. Man kan till exempel få irriterad hud eller torra slemhinnor. Också aptitlöshet, svårigheter att svälja och trötthet kan höra till. Strålbehandlingen kan också resultera i ärrvävnad eller fibros. Den kan till och med uppträda många månader efter att behandlingen avslutats.

Förekomsten av biverkningar, och hur besvärliga de är, beror på hur stor stråldosen är, hur lång behandlingstid det är fråga om och vilken del av kroppen som bestrålas. Akuta besvär försvinner på några veckor efter avslutad behandling. Biverkningarna är sällan allvarliga och en del människor klarar sig genom behandlingen helt utan besvär.

Biverkningar förekommer bara på de områden som vården riktas in på. Ger man till exempel strålbehandling någonstans på kroppen så faller håret inte av. Läkarna och sjukskötarna berättar vad man skall vara beredd på och ger råd om hur man bäst lindrar besvären.

Cytostatika eller cellhämmare

Man kan påverka celltillväxt och -delning med kemiska ämnen, det vill säga cancermediciner. Under en cytostatikabehandling skadas mekanismen för hur cancercellerna delar sig. De kan inte föröka sig utan dör. Läkemedlen förs med blodet ut till celler i olika delar av kroppen och når också sådana cancerceller som fortfarande är för små för att kunna spåras med röntgen eller andra undersökningar.

Samtidigt som cellhämmarna förstör cancercellerna i sjuk vävnad skadar de också reproduktionen i friska celler. Friska celler har dock kraftigare motståndskraft än cancerceller. Därför har de förmåga att repa sig.

Cytostatika är en stor grupp olika läkemedel och ofta kombineras de. Målsättningen med vården är att bota cancersjukdomar, lindra de symtom som tumörerna ger upphov till och förhindra återfall. Cytostatikabehandling ges ofta som komplement till operation eller strålbehandling. Då är sannolikheten större att man kommer åt också de metastaser eller dottersvulster som har kunnat ge sig av från tumören via lymfkärl och blodkärl.

Man kan ge cytostatika oralt i tablettform eller i form av en lösning som ges intravenöst. Det är också möjligt att kombinera de båda metoderna. I vissa fall ger man dosen lokalt, till exempel i lungsäcken, urinblåsan eller ryggmärgskanalen. Om cellhämmarna ges i tablettform kan patienten sköta sin medicinering hemma. Intravenöst ges medicinerna eller "droppet" för det mesta polikliniskt på sjukhus. Patienten får alltså åka hem till kvällen. Men det går också att ordna med cytostatikabehandlingen hemma med hjälp av en liten pump. I sådana fall inleds vården alltid på sjukhus, senare flyttar man hem behandlingen. Vid behov kan en patient också tas in på sjukhus under behandlingen.

Vid vissa cancersjukdomar – till exempel lymfom (lymfvävnadsväxt) och leukemi – kan cytostatikabehandling vara den enda vården. Som tidigare nämnts är det även möjligt att ge strålbehandling och cytostatika samtidigt. I sådana fall avväger läkarna behandlingen noga så att biverkningarna inte blir för många.

Biverkningar av cytostatika

Då läkemedlet kommer åt största delen av cellerna i kroppen går det inte att förhindra att de påverkar frisk vävnad också. Det är framför allt sådan vävnad där cellerna snabbt förnyas som påverkas. Hit hör till exempel ryggmärg, slemhinnor, hårrötter och andra kroppshår, plus äggstockar och testiklar. Det leder bland annat till att antalet blodkroppar kan minska medan behandlingen pågår, slemhinnorna torka och bli såriga, kroppshåren sluta växa – vid behandling med vissa former av cytostatika kan det här leda till att man tappat håret helt eller delvis och att också andra kroppshår faller av. Men när vården är avslutad växer de ut igen. Alla cytostatika leder inte till håravfall eller att man tappat andra kroppshår. Vissa cytostatika orsakar illamående och uppkastningar. Det kan man dock för det mesta förhindra med effektiv mediciner. Och alla cellhämmare orsakar inte illamående. Också för övriga biverkningar har det tagits fram effektiva mediciner.

Att tappa håret och andra kroppshår kan kännas deprimerande och obehagligt. Jagbilden förändras. Det känns konstigt. Att visa sig skallig för andra människor kan verkligen vara svårt. Patienter som får cytostatikabehandling får därför gratis peruk (man får en betalningsförbindelse på sjukhuset).

Vad man får för biverkningar och hur kraftiga de är varierar beroende på vad det är för preparat som används i vården, hur stora doser patienten får, vilken allmänkonditionen är och hur kroppen reagerar på medicineringen. Alla patienter får inte biverkningar. Det är också allt skäl att minnas att de normala cellerna vanligen återhämtar sig när cellhämmarna gjort sitt och att biverkningarna för det mesta försvinner efter avslutad behandling.

Före klimakteriet kan cytostatika- och strålbehandling, och en kombination av dem, leda till brist på kvinnligt könshormon eller östrogen. Det ger olika symtom. För kvinnor över 40 år ökar sannolikheten för att cytostatikabehandling ger för tidiga klimakteriebesvär såsom heta och kalla vallningar, svettning, humörsvängningar, sömnlöshet, led- och ryggvärk, hjärtklappning och torra slemhinnor i de yttre könsdelarna.

Hormonbehandling

Hormonbehandling används bland annat vid bröstcancer, cancer i sköldkörteln, prostatacancer och livmodercancer. Behandlingar som påverkar halterna av könshormon kan ge upphov till mycket omfattande symtom. Läkemedel som hindrar östrogenet att verka orsakar klimakteriesymtom som beror på östrogenbrist, det vill säga brist på kvinnligt könshormon.

Hormonbehandlingarna planeras alltid individuellt. Hur de påverkar olika människor varierar också mycket. Det förekommer skillnader i antal symtom, hur länge symtomen varar och hur kraftiga de är. Vissa enskilda symtom kan lindras om de är så kraftiga att det behövs läkemedel. För att motverka hjärtklappning kan man använda betablockerare, mot sömnlöshet kan man tillfälligt använda sömnmedel av den typ som underlättar insomning. Mot långvarig depression finns det läkemedel som påverkar humöret och mot svettning och heta vallningar

kombinationspreparat som innehåller belladonna-alkaloider. Man kan också lindra klimakteriesymtom med små doser gulkroppshormon.

Gulkroppshormon som ges i stora doser och används vid bröstcancer kan öka aptiten och leda till viktuppgång, men också orsaka nervositet, sömnlöshet, nedstämdhet och svindel. Majoriteten av patienterna får ändå aldrig några besvärliga symtom. Det går också att undvika biverkningar genom att använda den minsta dos som ger effekt.

Hormonbehandling vid prostatacancer bygger på principen att man förhindrar det manliga könshormonet att fungera normalt. Konsekvensen av att testiklarna avlägsnas eller av hormonbehandling blir att hormonhalterna sjunker. Det leder till minskat sexuellt intresse och försvagad potens. Dessutom händer det ibland att bröstet växer och blir ömma. Andra symtom är svettning, nedstämdhet och minskad muskelkraft.

Tyroxin som ges vid sköldkörtelcancer fungerar i första hand som ersättande vård, men har också dämpande effekt på cancerns tillväxt.





KÄNSLOSTORM

Vasen som vi fick i julklapp av svärmor flyger genom luften.

Alla familjemedlemmar som bänkat sig kring matbordet följer vasens färd genom rummet med blicken. Barnens axlar åker upp, de bereder sig på den kommande smällen. Maken sväljer potatisen hel. Vasen kraschar mot vardagsrumsväggen.

Vattnet rinner längs väggarna, skärvorna flyger ut över golvet.

Åhhh. Det lättade.

Barnen fortsätter att äta, maken tar en stor klunk mjölk.

Bara så ni vet det, ni som inte har märkt det än: Jag har förändrats.

Det har krupit fram en vilding ur det jag som hittills trivsamt lufsar omkring i ylletröja. Ofta klickar det till i huvudet så plötsligt att jag inte ens märker det innan jag förstört något igen. Ibland går jag upp på vinden. I timal lyssnar jag på hur stormen tjuar. Det är som om det spökade i takkonstruktionerna.

Ångest, avund, skräck, skam, bitterhet, sorg. Jag kan inte förklara varför, men sjukdomen får mig att reagera så konstigt. Livet visar upp sig i ett annat slags ljus nu och sätter av i galopp med förskräcklig fart. Man måste ta vara på varenda stund. Varför sitter folk bara och babbalar om oväsentligheter! Varför stiger de inte upp och gör som de säger.

Jag ser på livet genom förstoringsglas.

Det gäller att renodla och förverkliga det man känner. Jag är friare och modigare än förr, gör saker och reagerar.

Sjukdomen får känslorna att flyta upp

Den kriskänsla som insjuknandet för med sig är en viktig och naturlig del av processen. Varje människa möter känslor på sitt eget personliga sätt – och alla har sina sätt att hantera dem när den tiden kommer. Med den beredskap den egna personligheten har och utgående från tidigare livserfarenheter. Vissa människor ställer till med ett himla liv när känslorna skall redas ut, till omgivningens stora förvåning. Några behärskar talandets gyllene konst och hittar goda lyssnare. Andra drar sig tillbaka i tystnad för att fundera, läsa, lyssna på musik eller göra något annat som passar det egna jaget.

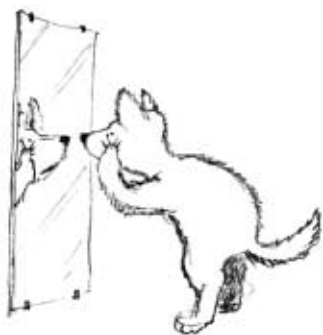
Det viktigaste är i alla fall att uppleva känslorna och reda ut dem. Känslor skall inte gömmas undan och tryckas ned. Det gäller att modigt möta dem, vrida och vända på dem tills de helt enkelt tar slut. Först efter ett sådant sorgearbete kan det mentala tillfrisknandet komma igång på allvar. Greppet om livet hårdnar.

Allvarlig sjukdom och den kris den för med sig kan ändra på värderingarna i livet. Man börjar fundera över livets allvar, att det är ändligt. Att uppleva sjukdom kan också ge kraft att göra de förändringar i livet som man länge planerat. Och bra är det. Kanske just det här var den knuff man behövde. Med tiden stiger det gamla jaget sedan tillbaka in i bilden igen. Men skillnaden är den att man har fått ett nytt grepp om livet.



Så här hanterar man känslor

- Låt känslorna komma. Det är vägen till överlevnad.
- Tveka inte att använda andra som åhörare för dina utbrott och funderingar. Fråga om de har tid att lyssna. Tala med doktorn, sjukskötarna, dina anhöriga och om du så vill med vänner och bekanta. Tyck inte att du kanske besvärar dem. När de lyssnar på dig nu blir allt sammans snabbare avklarat.
- Ge dig själv tid och plats.
- Leta rätt på kloka tankar i böcker och dikter.
- Lyssna på musik; skaffa den där nya cd:n som du så länge har gått och önskat dig.
- Gå ut i skogen. Promenera när det stormar. Sug i dig kraft av solen.
- Lyssna på tystnad. Njut av oljud.
- Sök närhet. Var ensam om det är det du vill.
- Köp orangefärgade blommor. Byt gardiner i vardagsrummet. Möblera om.
- Krama hunden. Paja katten.
- Tänd ljus.
- Sluka deckare eller skvallertidningar.
- Trösta dig.
- Via cancerorganisationerna kan du få en utbildad stödperson som är engagerad i frivilligarbetet och både lyssnar och delar med sig av sina erfarenheter. De flesta stödpersoner har också själva haft cancer och talar "samma språk" som du. Ta kontakt, kontaktuppgifterna finns i slutet av boken.



EN HELT NY JAGBILD

*Ett nytt jag tittar tillbaka på mig i spegeln.
Jag känner igen mig i gestalten. Där finns något
som man får i födelsedagsgåva och sedan aldrig
förändras.*

Fast den yttre uppenbarelsen är densamma som förr känner man kanske inte igen sig i den. När man promenerar på gatan känns det som om det syntes på en att man har cancer och människorna vände sig om och tittade. Jag tittar på mig själv genom det känslokaos som svallar inne mig. Jag måste nypa mig för att bevisa att jag fortfarande är jag, att jag finns!

Till det yttre kommer jag kanske att förändras. Jag går eventuellt upp i vikt eller så magrar jag kanske. Hur skall man nu veta det. Eller så utvecklas jag till en själfull och filosofisk tänkare med en intelligens som folk samlas kring – för att sola sig i dess glans.

Jag försöker kämpa mot fördomen att skönhets- och hälsoideal går hand i hand. Tjockt hår är inte nödvändigtvis ett tecken på hälsa och inte är en ponnysvans som är tunn som en metrev heller liktydigt med brist på livskraft.

Människan är konstig. Jag hittar nya känslolägen långt inne i mig. Jag märker att jag sitter rakryggad på läkarmottagningen. Jag nickar lugnt, lyssnar och tar till mig det jag hör. Jag tar emot anfallet av illamående som om det var något jag vant mig vid för länge sedan.

Det är som om jag följde mina reaktioner utifrån. Är den här lugna, oberörda människan samma person som var mörkrädd (haha!). Nu ändrar hon inte en min under behandlingarna. Jag beundrar henne.

Fast ansiktet förändras vill jag verkligen hålla fast vid mitt gamla jag, som döljer sig där bakom! Om jag så låg i en sjukhussäng och folk förfärades över den där konstiga typen som låg mellan lakanen så kan ni vara säkra på att så snart ni hinner fram till dörren så sätter jag igång och pratar som en kulspruta. Precis som förr.

Jag är förändrad när jag återvänder från den här resan. Det är med spänning jag väntar på hur det känns när jag ser mig i spegeln igen. Kanske den person som stint tittar tillbaka på mig är starkare än den förra – och friare. Han kan se lite trött ut men han är åtminstone inte mörkrädd längre.



SJÄLVFÖRTROENDE...(GULP!)

Uppror!

Vi kräver fler ord för att beskriva arten av självförtroende. Det räcker inte med "bra" och "dåligt". Ordboken borde ta upp fler varianter: stigande, sjunkande, varierande, självförtroende som är beroende av vad det är för dag, vad det är för väder...

Självförtroende är ett flytande begrepp. Det hänger ihop med hur man har det, hur man lyckas och hur man mår. Och när pusselbitarna dagligen byts ut så är det förståeligt att man ibland vill sjunka ned i soffans inandöme och andra gånger dansa på bordet.



Den fysiska uppenbarelsen är självförtroendets älskade fiende. Hur fåfängt det än låter har utseendet betydelse. Vem skulle inte vilja ha rak näsa och tjockt hår. Det är inte många som är riktigt nöjda med sitt utseende. Och när sjukdomen gör en bräckligare och blekare än förut så kan det vara svårt att stöta ihop med människor på gatan som är som klippta och skurna ur en modetidning – friska, slanka och lyckliga. När de har passerat samlar jag ihop resterna av mitt självförtroende och försöker få bygget att hållas upp-rätt.

Och avundsjukan sedan, mot dem som är friska. Redan att grannen trampar iväg på cykel till butiken är tillräckligt för att den skall sticka upp. Man täcks till och med medge det! Varenda gång hoppas jag att han åtminstone får punktering. Och hur går folk riktigt omkring! Med överrocken öppen, utan att vara rädda för döden, ja utan en tanke på den!

Jag vet att det inte finns någon orsak att vara avundsjuk på dem som är friska. De ödslar bort sina liv på att stirra på tapeterna. Grannen är till exempel en sådan människa som aldrig kommer sig för att simma därför att han bara går och väntar på att vattnet skall bli varmt. Och inte är det någon vits att känna bitterhet mot dem som varken vågar drömma eller göra saker på stundens ingivelse. I sådana liv saknas det en rejäl dos äventyr och överraskning. Vad är det för avundsvärt med en människa som inte lever det liv hon har.

Och ändå.

Man är i en situation när proportionerna förändras. Det är liksom dags att skruva ned lågan. Är det över huvud taget nödvändigt att bevisa något hela tiden – framför allt för sig själv. Kan en människas värde egentligen mätas i handlingar? I form av karriär, bil, sommarstuga.

Är det inte tecken på gott självförtroende att man tillåter sig stunder av svaghet, sysslöshet och lugna perioder. Och är inte ett dåligt självförtroendet det att man inte står ut om man inte får bevisa vad man går för, att man måste prestera och gå på.



Knep som höjer självkänslan:

- Rör på dig!

Det fysiska tillståndet påverkar det psykiska och tvärtom. Om fysiken strejkar och du känner dig trött så mår inte heller självkänslan och psyket bra. Tvinga dig att röra på dig – det ger inte bara bättre matlust utan också bättre självförtroende. Promenader i det fria sätter också fart på hjärnan och föder positiva tankar. Det ökar tron på framtiden och självförtroendet.

- Måna dig om ditt utseende!

En fläckig undertröja accentuerar sjukdomsintrycket. När man är ren och snygg känner man sig friskare och trevligare.

- Belöna dig!

Efter en god prestation hör det till att få pris – oberoende av om prestationen var att du gick till postlådan eller stack dig in hos bekanta. Också en liten sak kan vara en stor prestation. Var glad över det du lyckas med och över vad du får till stånd.

- Gott humör höjer självkänslan.

Ta dig en funderare. Vad är det som gör dig på gott humör?

- Skriv en lista över trevliga saker på ett kort.

Ta fram kortet när allt känns trist.

- Lär dig ta emot tack och feedback.

Underskatta inte dig själv.

- Gå inte omkring och längta tillbaka till det förgångna utan minns de fina händelserna med tacksamhet.

- Inställningen till livet är en fråga om attityd. Du kan själv bestämma om du väljer att minnas och betona de positiva eller de negativa sidorna av det som sker.

HEMUPPGIFT:

Tänk igenom vad som hände i dag. Vad var bra? Skriv upp det.



BERÄTTA SANNINGEN FÖR BARNEN

"Lilla Lisa får säkert trauman om jag berättar att jag har cancer. Det repar hon sig aldrig från. Eller lille Lasse blir säkert en odåga som inte går ut skolan och börjar stryka omkring med suspekta kompisar. Och vad händer om jag berättar och han börjar gråta, vad säger jag då? Jag börjar också gråta! Det här är verkligen alldeles för svårt.

Men underligt nog är lilla Lisa och lille Lasse av starkare virke än vi vuxna tror. Dessutom har de rätt att få veta att mormor eller farfar är sjuk, eller när pappa eller mamma eller syster inte mår bra.

Det går lätt så att man berättar så lite som möjligt om cancer för barn eller så gör man det i mycket allmänna ordalag. Man vill skydda dem för det svåra och tänker att det är bättre om de är lyckligt ovetande. Men ett barn hör att något är på tok fast ingenting sägs, det anar sig till stämningen i familjen. Ett barn uppfattar sorg, bekymmer och ångest och drar själv sina slutsatser. Barnet tror att det är skyldigt till sådant som man inte tar upp med det. Fantasierna kan bli mer hotande och skrämmande än verkligheten. Därför lönar det sig att tala klarspråk, men naturligtvis med beaktande av barnets ålder och utvecklingsgrad. Att tala ut är ett steg mot öppenhet. Det ger en känsla av trygghet. Barnet kan sedan komma med sina frågor i lugn och ro och senare få svar på dem. Då blir de inte kvar och gnager i sinnet. Det viktigaste budskapet till barnet är ändå att man älskar det och tar hand om det oberoende av sjukdomen och vad som än händer.

Ett barn har rätt att i god tid få veta när en nära anhörig har cancer. Det ger barnet möjlighet att småningom anpassa sig till det som skett. Barnets första reaktion är

ofta chock, gråt och rädsla. Vissa barn kan varken prata om saken eller avreagera sig. Men det finns också barn som inte ser ut att påverkas alls och andra som kan reagera med ilska. Men oberoende av vilken reaktionen är så känner varje barn både oro och skräck.

Ett barn skall inte isoleras från den som är sjuk. Att vara med om det som sker ger barnet chansen att uppleva sig som en del av familjen. Det inser att här stöder man varandra i vått och torrt.

Ett barn behöver mycket stöd och närhet. Det är vanligt att barn i den här situationen börjar uppföra sig som om de var yngre. Det är ett sätt att skydda sig och därför bör man ge barnet den möjligheten. Å andra sidan är det bra att uppmuntra de sidor och de kunskaper som gör att barnet känner sig äldre.

Sjukdomen kanske syns i lekar och teckningar. Det är bra. Ett barn går igenom svårigheter i sin lek. Leken hjälper barn att bilda sig en uppfattning om det som händer.

Stora barn

För tonåringar kan det vara svårt när någon som står dem nära insjuknar. Det beror på att beskedet kommer just när de själva är mitt uppe i en snabb utveckling. Det blir ett virrvarr av tankar. De kretsar kring sexualitet, religiösa värderingar, sjukdomens ärftlighet, döden. Ungdomar kan reagera häftigt på föräldrars sjukdom, de kan bli alldeles ifrån sig, skämmas för den som är sjuk eller fullkomligt sluta sig i sig själva. Men fast reaktionerna kan bli häftiga och negativa så lönar det sig att vara öppen och rak. Genom att vara ärlig visar du att du respekterar ditt halvvuxna barn. Sådant känner ungdomar på sig.

Barn behöver en reservfamn

- Det är bra om man kan hitta en reservfamn för barnet oberoende av hur gammalt det är. Det är tryggt med en människa att gå till när det behövs, till exempel när mamma är hos pappa på sjukhuset.
- En extra famn ger en känsla av trygghet. Barnet känner sig inte otryggt. Arrangemanget minskar också barnets känsla av att inte få tillräckligt mycket uppmärksamhet.
- Berätta om din sjukdom för barnets skolskötare, lärare, dagtant och pianolärare, ja för alla de människor som barnet dagligen har kontakt med. På det sättet blir barnets relationer raka och öppna och det finns ingen orsak att skylla över känslor eller skämmas för plötsliga känsloutbrott. Det krävs inte heller några förklaringar till att intresset för skolan plötsligt dalar. Också de vuxna kan ta reaktionerna på rätt sätt.
- Om barnet är en ung vuxen är det bäst att be om lov innan man berättar vad som hänt.





VARFÖR JUST HAN?

Varför arbetskamraten? Grannen? Målvakten i laget? Jag tror alltid att sjukdom bara drabbar andra och inte människor i min bekantskapskrets.

Jag sitter bredvid en person som står mig mycket nära och kan inte tro att han har cancer. Utanpå syns det ingenting. Inte än. Men varje gång han hostar flimrar en bild av bakteriehärdar för mitt inre öga och de böljar där inne som en tropisk vattenväxt.

Jag har lust att stiga upp och dunka honom i ryggen. Jag får hålla i mig i kanten på bänken för att jag inte skall rusa upp. Men innan jag hunnit göra något är det slut på hostandet. Det var bara en knäckebrödssmula.

Är det så här det kommer att bli? Hur skall jag veta när det kommer ett helt monster ur halsen och inte bara en brödssmula. Ja över huvud taget när man skall och när man inte behöver vara orolig.

Jag känner att jag hela tiden reagerar fel. Jag känner igen det på min överdrivet pigga röst och min tantiga attityd. Jag känner mig skyldig för att jag inte kan vara som vanligt. Jag kommer på mig med fel slags tankar, som avslöjar min egen svaghet och sårbarhet.

"Männe det är ärfeligt."

"Kan det smitta..."

"Lyckligtvis är det min syster som går till sjukhuset i dag så att jag inte behöver."

"Vem av oss skall stanna hemma och sköta om honom."

"Jag orkar inte med det här."

Hur skall man förhålla sig till en person som insjuknat i cancer? Med lite fräck humor? Ömhet? Får jag gråta? Måste jag hela tiden vara stark eller kan jag brista i gråt och klättra längs väggarna om det är så det känns. Är det passande att tala om döden?

Plötsligt verkar han mycket starkare än jag fast det ju borde vara tvärtom. Var kom den här eländiga osäkerheten ifrån och oförmågan att tala. Jag stammar och rodnar och hatar mig för det.

Jag får lust att rusa in i en garderob och gråta allt vad jag orkar. Jag har inte kraft att vara den starkare, klokare och mognare och jag kan inte bete mig bättre än så här! Jag önskar att jag var en hurtig sjukskötare, men det klarar jag inte. Jag råkar nu bara vara rädd och hjälplös. Egentligen vill jag fråga: räcker mitt gamla jag?

*"Jag har mina knep. Jag kan steka goda plättar.
Jag kan berätta vitsar. Jag kan ligga i soffan
i timmar och snarvla om det ena och det andra.
Det är jag bra på."*



Krispaket för vänner



Vem som helst av alla dem som står en nära kan få cancer och det kommer alltid som en överraskning. Att bli sjuk utlöser en kris och den drabbar inte bara patienten utan också de anhöriga. Det finns inget "rätt" sätt att möta en kris, och inget som är "fel". Det är svårt att se någon som man håller kär bli sjuk och att samtidigt upptäcka nya drag och attityder hos sig själv som inte nödvändigtvis är särskilt positiva. Var och en möter en kris på sitt eget unika sätt. Någon genväg finns inte.

Det tar ofta lite tid för att man skall kunna acceptera ett besked om svår sjukdom och att det beskedet inte går att ändra på. Man kan fly undan verkligheten, fly in i arbete, stress eller överdrivet mycket sprit. Det tar tid att smälta en sådan sak. En saklig och lugn inställning gör det lättare att möta den faktiska situationen och slippa onödigt rädsla. Fråga och berätta hur det känns, det hjälper.

Men hur förhåller man sig till den som är sjuk? Vanligtvis består den bästa hjälpen i att finnas till hands och vara beredd att lyssna. Det är bättre att försöka få den som blivit sjuk att våga tala om det svåra än att försöka få honom att glömma alltsammans. Men det krävs också mod av den som lyssnar. Man får lov att ta itu med sina egna känslor

Ibland blir man besviken om den som är sjuk inte reagerar som man önskar utan isolerar sig eller undanber sig den hjälp man vill ge. Men omtanken och omsorgen är inte bortkastade. Många som varit sjuka minns med tacksamhet hur någon slösade sin kärlek när de inte själva orkade.

Livbojar för anhöriga

- Uppoffra dig inte.
- Känn dig inte skyldig.
- Kräv inte för mycket av dig själv. Gör vad du kan.
- Du har rätt att känna besvikelse över de planer som inte kan förverkligas nu.
- Du har rätt att känna vrede, bitterhet och sorg.
- Var lycklig över det du kan göra.
- Sköt om dig själv också. Lämna inte dina hobbies, du orkar bättre om du har dem kvar och dessutom fungerar dina fritidsintressen som friska fläktar därhemma.
- Om du har behov av att lätta ditt hjärta skall du leta rätt på en samtalspartner. Ibland är det lättare att tala ut med en vilt främmande människa än med någon man känner.



PARFÖRHÅLLET I VÅGSKÅLEN

...eller har man trots allt hamnat på en trampolin...

För det första:

Den utstår inte allt.

Kärleken finner sig inte i att lida.

Men å andra sidan:

Cancer hit eller dit, oss skiljer den inte åt!

Cancer kan röra om i ett parförhållande ganska rejält. När den ena av makarna blir sjuk påverkas dagordningen, mattiderna, semestrarna.

En bra relation djupnar ofta ytterligare. Men det är inte heller någon omöjlighet att den nya, konstiga situationen driver makarna åt olika håll. Det går egentligen inte att mötas på något plan och den andra partens reaktioner och beteende kan komma som en tråkig överraskning. Å andra sidan kan ett parförhållande som blivit innehållslöst med åren blomma upp på nytt till följd av sjukdom. Man märker hur viktig den andra är i alla fall, hur mycket känslor det trots allt finns kvar. Man börjar prata. Ömheten kommer tillbaka. Man samlar krafter och klarar sig. För en gångs skull har man tid att sitta i gungstolen och prata på tu man hand.

Ofta är vi räddare för att såra okända människor än dem som står oss nära. Vi vågar inte komma fram med våra klagomål till servitrisen om det så simmar en groda på tallriken. Men den man lever ihop med behöver bara så mycket som glömma strumporna på fel plats. Det kan fungera som en åskledare som utlöser oväder.

Och ändå har varenda människa rätt till sorg och känsloutbrott – också den som är frisk och inte har någon anledning att flyga i luften. Den friska parten kan känna

bitterhet och ilska över att hans livsföring störs på grund av att den andra är sjuk. Det finns gräl som inte har någon annan funktion än att lätta på trycket. Men det finns också sådana där avsikten faktiskt är att såra den andra. Människorelationer är spröda växter som inte tål vilka klimatförhållanden som helst. Ett enda förfluget ord eller felaktig rörelse kan få den andras hjärta att frysa till is.

När någon blir sjuk förändras också familjedynamiken. Den som tidigare skötte allt stultar nu omkring i yllesockor, frånvarande, i sina egna världar. Eller så går det så att den som insjuknat blir tvungen att dölja sina känslor och spela stark och kapabel av rädsla för att den äkta hälften annars klappar ihop. Den sjuka blir tvungen att vara den som stöder. I en sådan situation blir det sorgearbete som är en följd av insjuknandet ogjort. Man arbetar sig inte genom krisen. Det kan förhindra det mentala tillfrisknandet och skjuta fram den dag då patienten återgår till friskrollen.

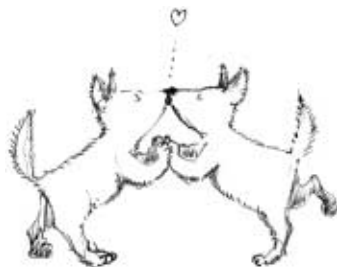
Men det är också möjligt att den andra parten känner sig helt utanför och maktlös. Hur tränger man in i en annan människas värld, hur förstår man att dra fram de rätta orden ur hatten. Och då det är fråga om en "allvarlig" sak så tiger båda. När skymningen faller på tittar man på tv precis som förr och tror att man vet vad den andra tänker. Man respekterar den andras sorg för mycket och i och med att man inte talar ut glider man allt längre från varandra. I ordlösheten växer sig tankarna både större och konstigare än verkligheten och för det mesta tål de inte att tas fram och synas med sunt förnuft. Förvuxna tankar dör i allmänhet så snart man vågar plocka fram dem och nämna dem vid deras rätta namn.

Den som blivit sjuk kan också vara svartsjuk och bitter för att den andra har hälsan. Han kan till och med försöka göra sin partner bunden av sjukdomen. Den friska parten har dock rätt att fortsätta med sitt eget, friska liv

och sina intressen. Men i vissa fall kan den som är frisk känna sig svartsjuk för att den sjuka får så mycket uppmärksamhet.

Risken finns att en överbeskyddande äkta hälft hindrar den som är sjuk att glömma sjukdomen ens för en stund, hindrar honom att slappna av ett enda ögonblick. Stunder av glömska är guld värda. Det måste också finns rum för dem.

Men oberoende av parförhållandet så finns det saker i livet som man måste möta ensam. I en parrelation lever det alltid två olika människor. Inte ens när sjukdomen kommer in i deras liv kan de bli ett även om de ibland skulle önska det. De kan stöda varandra, lyssna och visa förståelse, leva sig in och finnas till hands, men det går inte leva den andras liv, om han så är frisk eller sjuk. Ett förhållande påverkas alltid av gemensamma känslor som förenar, men lika viktiga är vardera partens egna, privata känslor som bara rör honom. Dem har man också lov att ha, faktiskt rätt till. Att dölja eller förneka känslor för sig själv eller för motparten påverkar relationen negativt särskilt när man håller på att lära sig leva med en ny vardag i en förändrad situation.



Säkerhetsventiler i relationen

- Reservera tid för din parrelation. Låt någon annan ta hand om barnen under tiden. Ät middag, slår er ned med en kopp kaffe, gå på promenad, ta en liten semester, unna er en kväll på tu man hand hemma, gå ut och plocka svamp, fira bastukväll. Gör något som känns trevligt.
- Reservera också tid för dig själv och dina egna känslor. Ta dig tid att göra sådant som du tycker känns bra att göra.
- Satsa på gemensamma fritidsaktiviteter, men också på sådant som ni gör var för sig.
- Var dig själv, spela inte överdrivet hurtig. Låt både positiva och negativa känslor synas.
- Det är bra att erkänna för sig själv att det finns gränser för hur mycket man kan göra för den andra. Men kom ihåg att just ditt engagemang kan vara det avgörande stöd som den andra behöver.
- Uppoffra dig inte!



VAD HÄNDER I SÄNGKAMMAREN?

*Att ge och ge sig hän. Att våga visa och känna.
Det är vad sex i bästa fall handlar om. För det
sätter cancer inga hinder.
Att visa sin kärlek.
Bäst att klä av sig direkt.
Så här ser jag ut i mina egna ögon.
Så här känns det för mig.
Mitt sexuella jag betar sig så här i dag och
det som jag känner måste accepteras.
Jag ger mig tillåtelse att känna precis det jag
känner: Om jag inte vill ha sex så har jag rätt
att vägra.*



Brist på sexuell lust är normalt i samband med sjukdom och vård. Men för det mesta består både sexualiteten och de sexuella behoven och återgår småningom till hur de var innan sjukdomen konstaterades. Att insjukna i cancer och få cancervård kan påverka ens yttre. Så känns det i alla fall.

Sviktande självkänsla påverkar sexualiteten och den vägen också parförhållandet. "Är jag åtråvärd och sexig. Kan man älska mig och kan jag fortfarande älska?" Vad har min partner för inställning till sjukdomen och att mitt utseende har förändrats. Vad blir det för funktionella problem? Min jagbild som kvinna eller man kan slås i bitar – så till den grad att min spegelbild verkar konstig, främmande och ful.

Man måste gå igenom djungeln av rädslor och känslor. Det krävs mycket av en för att man skall våga möta sådana känslor. Det är många portar som skall öppnas. Man måste bekanta sig med sig själv och sin spegelbild, visa upp sig för sin partner, gå i bastun, klara av att första gången gå i säng tillsammans igen, att älska och så vidare. Men när sorgearbetet är gjort börjar såren helna. När allt det här är gjort har resan till ett helare jag redan börjat.

Sexualiteten kan också fördjupas i och med att man blir sjuk. Det är som om behovet av närhet, samhörighet och att få dela med sig växte. Att börja diskutera sin egen sexualitet och sexualiteten i parförhållandet kan få oanade följder. Man kan stöta på något helt nytt – en helt ny kontakt till sin partner. Man lär sig tala om sexualitet, fråga den andra hur han ser på saken, lägga fram sina önskemål, börja pröva roliga och upphetsande alternativ. Det är faktiskt möjligt att man börjar njuta av sig själv och sin partner på ett helt nytt sätt.

Sex är tillåtet, ja att rekommendera. Men det är inte obligatoriskt. Och cancer smittar inte.

Ibland blir läkarna tvungna att operera bort organ som påverkar sexualiteten. Det tar tid att vänja sig vid det och acceptera sitt nya jag. Tid tar det också att lära sig inse att sexualiteten inte är begränsad till en kroppsdel utan hänför sig till ett mycket större område. Hjärnan är faktiskt det viktigaste könsorganet.



Att insjukna i cancer och att genomgå den påfrestande vård som ofta hör till kan ibland påverka sexualiteten på ett avgörande sätt. Därmed påverkas också sexuallivet. Effekterna är ändå mycket individuella. Människor och parförhållanden är ju så olika. Det finns inte två som är lika.

När sjukdomen just har konstaterats och medan behandlingarna pågår är det vanligt att inte känna sexuell lust. Den kris som sjukdomen orsakat, med allt vad det innebär av rädsla och ångest kräver sitt. Behandlingarna tar på krafterna och tankarna kretsar kring annat. Att inte vara intresserad av sex är vanligt och tillåtet i det här skedet, men kan leda till att det blir problem i relationen.

Men ömhet kan man alltid visa. Ömheten får tillvaron att kännas lite lättare och är ett sätt att visa känslor, ge och få tröst. Man glömmer att det gör lite ont när man får krypa in i en öppen famn.

Hur länge ointresset för sex håller i sig är hemskt olika. Men ett är säkert, om partnern varje dag frågar om det inte är dags att börja snart så skjuts alltsammans på framtiden. Det är viktigt att den som är sjuk själv får bestämma tidpunkten. Man får inte tvinga eller trycka på. Varje människa bestämmer över sin egen kropp. När den dagen kommer talar den äkta hälften säkert om det och då är glädjen och lyckan gemensam. Under övergångstiden kan den friska parten tillfredsställa sig själv. Att onanera är tillåtet, hälsosamt och tryggt.

Cancer och cancervård kan också ge upphov till funktionella störningar. Cytostatika, hormonella förändringar och operationer leder ofta till att kvinnor har svårt att bli upphetsade och att slidan är torr. Det är enkelt att använda glidmedel och när man blivit du med dem är det roligt

också. Som glidmedel fungerar alla feta krämer och oljor som inte innehåller tillsatssämnen, parfymer eller färgämnen. På apoteket finns det också vattenlösliga geler som inte kletar ned kläderna på samma sätt som feta krämer och oljor. Affärer med sexartiklar har ett brett sortiment av olika, säkra alternativ.

Hos män är det vanligaste problemet olika grader av potensstörningar och svårigheter att få utlösning. Både den kris det innebär när man insjuknar och behandlingarna tar musten ur en. Följden är ofta en "mental", övergående impotens. Potensen blir normal igen när krisen är över och behandlingarna avslutade. Operationer på bäcken och könsorgan, när man antingen avlägsnar organ eller skadar nerver, kan resultera i bestående impotens. Det kan också bli följden vid långvarig hormonbehandling. Förmågan att få stånd kan bli så nedsatt att det inte nödvändigtvis går att genomföra ett samlag längre.

Temporär eller bestående impotens är alltid en mycket svår sak för en man och det innebär både en förändring i mannens liv och i hans roll som partner. Det är mycket viktigt att han vågar prata med någon om sina känslor. Det kan vara den egna partnern, en god vän, en läkare, sjukskötare eller någon annan som behärskar den här typen av problem.

Fast det numera finns olika mediciner för effektiv vård vid potensproblem räcker det inte enbart med medicinering. Det är också nödvändigt att hantera rädslorna och känslorna. Många vårdformer kan få intresset för sex att slockna helt. Det kan till exempel bli följden av det slags hormonbehandling som sätts in för att förhindra produktionen av manliga könshormoner eller androgener. Det är viktigt att mannen själv bestämmer om han vill ha mediciner mot impotens eller om han inte alls vill ta upp saken. Impotens är naturligtvis ett problem i ett parförhållande eller för en man som är på jakt efter en partner. En förändring av det här slaget kan vara ångestskapande.

Om båda parterna i ett förhållande vill fortsätta att ha samlag så finns det vanligen mediciner som hjälper. Det lönar sig också att beställa tid hos urolog. Om mannens intresse för sex är helt borta står man däremot inför ett svårare problem. Att tillfredsställa sig själv är då både ett bra, hälsosamt och tryggt sätt att hantera problemet.

Men oberoende av vilken situationen är så hjälper det att visa ömhet. Och det går att älska på otaliga sätt utan regelrätt samlag. Värme och närhet, hud mot hud och samhörighet ger sexuell njutning som stöder parförhållandet också när det finns potensproblem. En man kan tillfredsställa en kvinna utan samlag, bara han frågar hur hon har det skönt och på vilket sätt hon vill bli smekt. Och också en slak penis njuter av smekningar.

Människokroppen är från huvud till fötter full med nervändar, som njuter av beröring. Om man talar öppet om saken, provar sig fram och "leker" kan man hitta ett bra gemensamt sätt att ersätta sådant som inte längre fungerar. Sexuallivet kan till och med fördjupas och bli mångsidigare än förr.

*Lite att prata
om innan man
sätter igång*

- Lyssna på din partner. Fråga hur det känns för henne eller honom.
- Tala om för din partner att hon eller han trots sjukdomen och alla de förändringar den fört med sig fortfarande är lika enastående som förr, lika älskvärd, åtråvärd, viktig och oersättlig.
- Var inte bara makar för varandra utan också älskare och älskarinna.
- Berätta öppet om era känslor och önskningar. Nu är det hög tid att tala ut.



ENSAMHET

Varför har inte jag någon? Nu när jag har cancer och allt så fäster ingen någon uppmärksamhet vid mig. Åtminstone blir ingen förälskad! Kärleken växer inte var som helst och den blommar inte ens varje år.

En känsla av ensamhet och frustration kan stiga till ytan när man blir sjuk. Jag är världens ensamaste, eländigaste och fulaste människa. Vad är det för fel på mig? Det är lätt att sjunka djupt ned i självförakt och ensamhet. Men det är oskäligt att anklaga sig själv och älta att man råkar vara ensam. Relationer är alltid vågspel. De är svåra att skapa.

För den som insjuknat i cancer är tröskeln till ett nytt förhållande ännu högre. Hur talar jag om att jag har eller har haft cancer? Hur berättar jag att mitt bröst är bortopererat? Hur berättar jag att jag har en fistel, alltså en kroppskanal som inte är naturlig? Att jag inte kan få barn?

Lyckligtvis är tröskeln för det mesta hög bara i den egna föreställningsvärlden. Det är märkligt med mänskliga relationer. Du kan träffa en människa som har lika häftiga erfarenheter. Och människor är olika. Det är onödigt att försöka projicera sina egna attityder och rädslor på andra. Det hjärnspöke som förmörkar ditt sinne kan vara en fullständigt oväsentlig och betydelselös sak för någon annan. Det är helt andra saker hos en människa som räknas. Men å andra sidan kan du vara övertygad om att ifall en spirande relation stupar på att någondera har eller har haft någon sjukdom så hade den relationen hur som helst strandat. Att bygga upp ett förhållande med en sådan människa hade bara varit slöseri med tid.

Sanningen är att kärleken träffar en med full kraft när det är så dags. Avstånd, åldersskillnad, släktfejd, krig eller utseende är inga hinder om det verkligen handlar om kärlek.

Positiv ensamhet

En del människor njuter av ensamhet. De skulle inte för allt i världen vilja ha någon som stökar till i deras kök eller stör dem i deras vanor. De gillar inte att någon lägger sig i hur de lägger upp sin dag eller hindrar dem att göra som de vill. De har ett fint nätverk av vänner som lyssnar och stöder dem. Om de behöver tala ut väljer de den lämpligaste. De räcker för det mesta till också i kris-situationer. Bra ensamhet är bättre än ett dåligt parförhållande.



Action!

- Stanna inte hemma och vänta. Sitt inte och sörj utan gå ut med "antennerna" på och ta reda på vad det finns för slags människor i olika fritidsverksamheter. Det kan göra ont att bli avvisad, men ensamhet är ännu smärtsammare.
- Ge inte upp dina tidigare intressen. Nu är det faktiskt ett bra tillfälle att hitta nya.
- Lita på människor. Känn dig för och knyt nya bekantskaper. Se dig omkring och ge dig in på diskussioner. Du märker nog när du träffar en person som är värd ditt förtroende.
- Berätta öppet om din sjukdom och vad den för med sig. Lyssna på reaktionen innan du drar fram dina egna slutsatser. Men vänta med att berätta tills du är färdigt att göra det. Förr eller senare kommer den dagen.
- Tro på dig själv. Du är samma unika människa som du var innan du blev sjuk. Du har rätt till goda människorelationer.

MONSTRET SKRATTAR

De väntade att jag skulle komma likblek till släkträffen. Som ett raglande monster. Då hade de fått stå i kaffekön och fördriva tiden med att slå vad om hur länge jag haft kvar att leva.

I stället knattrade jag in på gården med min motorcykel och satt och skrattade vid kaffebordet. I det skedet blev det tyst i salen. Alla vände sig om och tittade. En enda tanke stod att läsa i allas ansikten:

"Inte är cancer något att leka med!"

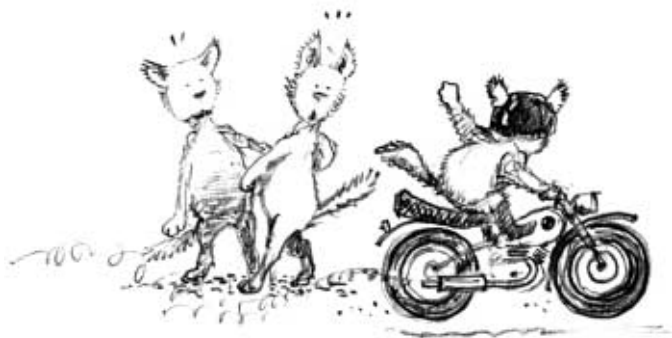
Oj då! Ursäkta så hemskt mycket för att jag berövade er glädjen att himla er och beskärma er över min skröplighet bakom min rygg. Det hade fått er att känna er kaxiga och självgoda medan jag förväntats vara rädd och högaktningsfull inför döden. Ni tycker att livet inte är någon lek, att cancer inte är något att leka med. Sjuka skall inte skratta. Det är att smäda döden.

Men vad gör skratt så syndigt?

Vad är det för illa med att inte vältra sig i lidande och självömkan och inte vänta det av andra heller. De borde vara nöjda över att jag inte vill bli uppassad, att jag inte ber dem hämta saker, gå på ärenden eller beställer det ena och det andra. Jag väntar mig inte service. Under sjukdomen finns fortfarande samma människa, med samma sinne för humor och samma temperament. Se mig – inte min sjukdom!

Gränsen mellan skratt och glädje är obefintlig. En sådan lättnad. Det känns otroligt att det är lika kort väg från sorg till glädje som tvärtom. Under de korta stunder när man slänger käft med en rodnande sjukskötare eller pikar läkaren för hans vattenkamning förvandlas sjukdomen till en svag motståndare.

Skrattet förskönar, får en att slappna av och ger nya krafter. Sinne för humor är en attityd. Men av någon anledning anses fiffighet och allvar alltid för mer. Att de på något sätt skulle göra en människa finare, liksom mer att ta på allvar.



NÅGRA MATTIPS

Potatisen stirrar på en på tallriken och kallnar sakta. Ursäkta, men du är inte särskilt lockande i dag. Vad är det här? Ytterligare en av de grundläggande sakerna i livet slår kullerbytta. Maten smakar inte. Det känns skrämmande. Vad tar man sig till när matlusten rymt sin kos, vad finns det för trick för att locka den tillbaka?

Måltiderna kan bli stressande när familjen stirrar på patientens tallrik och drar en suck av lättnad varje gång han sväljer en bit. Det kan bli familjegräl om en halv köttbulle. Man har över huvud taget inte lust att äta och motparten känner sig sårad över att ingenting verkar duga. Och den tredje parten är bara hungrig och vill ha potatismoset bums.

Men man kan också få ett anfall av vråletande. Jag är ju sjuk. Därför har jag en fin anledning att krypa ihop i soffhörnet och skämma bort mig med choklad, gräddtårta och bakelser, mmm! Sedan när jag blir frisk igen kan jag tänka mig att börja banta om det blir nödvändigt.

Sallad eller gräddtårta? Kost för sjuka

En normal, mångsidig kost lämpar sig också för en cancerpatient. Att äta höjer livskvaliteten och ökar kampviljan. Bra mat innehåller rikligt med fibrer, hit räknas till exempel fullkornsbröd och -gröt. Plus ris, pasta och fettsnålt kaffebröd. Grönsaker och frukter ger både fibrer, färg och vitaminer. Kalcium får man genom att äta ostar med låg fetthalt och använda fettfria mjölkprodukter. Fisk och kött innehåller viktiga proteiner, potatis stärkelse och vitaminer. Men använd sparsamt med fett och socker.

Då dieten för det mesta består av vardagsmat lönar det sig att bemöda sig om den.

Allsidig kost som innehåller många olika slags grönsaker ger alla livsnödvändiga näringsämnen. Vitaminpreparat kan behövas ifall vården leder till störningar i kroppens upptagningsförmåga av vissa näringsämnen eller om förmågan att tillgodogöra sig vissa typer av näring blivit störd.

Det skadar inte att ta vanliga multivitaminpreparat och spårämnen men det är bra att vara på sin vakt när det gäller djungeln av preparat som lovar underverk. Paketen med kosttillskott innehåller ofta rikligt med en eller flera vitaminer, mineral- och spårämnen, men de kan ha negativ effekt både på plånboken och kroppen. Sunt förnuft och ett bra förhållande till doktorn är till god hjälp så att man inte blir eld och lågor i onödan.

Behandlingarna kan orsaka aptitlöshet, illamående, förändringar i smak- och luktsinne och göra att man får svårt att svälja. När du blir behandlad med cellhämmare behöver kroppen rikligt med energi och proteiner för att kunna bygga upp ny vävnad. Försök alltså äta kost som innehåller mycket energi mellan behandlingarna så att du håller vikten. I det skedet gäller det alltså att äta så fort man känner sig sugen. Behandlingarna är mycket energikrävande och den som är sjuk behöver så mycket energi som möjligt för att bli frisk igen. Ohälsosam mat kan då vara det bästa alternativet; om man är för mager orkar man inte kämpa mot sjukdomen. Nu är det precis rätt med gräddsåser, kotletter som simmar i smetana, chokladmousse och kaloririka tårter. Och känner du plötsligt en natt att du bara måste få pommes frites och köttbullar, så på med ugnen bara.

Men när behandlingarna är över lönar det sig att övergå till normal kost så att man inte går upp i vikt.



Tämj din trilsande aptit

Använd fantasi i köket:

- Försök vinnlägga dig om hur maten ser ut.
- Bläddra i kokböcker. Där får du nya idéer.
- Duka vackert.
- Ät lite åt gången, men ofta.
- Drick mindre under själva måltiden.
- Läs gärna medan du äter. En bok eller tidning får dig att glömma att du äter.
- Be vänner bjuda dig på middag. Maten smakar bättre borta.
- Rör dig utomhus. Det ger matlust.
- Mumsa på smörgåsar och frukt och ät mjölprodukter som mellanmål.
- Ta en aperitif. Det ökar matlusten.
- Gå ut och ät på restaurang.
- Eftermiddagskaffet kan du dricka på kafé eller så sticker du dig in hos någon bekant. Miljöombyte piggar upp. Samtidigt får du frisk luft.



FRAM MED JOGGINGSKORNA

*Röra på dig får du lov att göra själv.
Det kan ingen annan göra för dig.*

Lyft huvudet från soffkuddarna. Snör på dig joggingskorna. Här vankas en gratis dos hormoner som ger välbefinnande, plus frisk luft. Dessutom är det skönt att komma hem efteråt.

Du märker skillnaden redan efter fem minuter. Blodet sätter sig i rörelse, lungorna får frisk luft och känslan av instängdhet far all världens väg. Du upptäcker de första vårtecknen, du känner doften av mull och med ens sköljer det över dig en mängd minnen och associationer. Tankarna flyger från det ena till det andra, så som de brukar när man är avspänd. Svåra tankar ställer sig nu i en annan ordning än de gjorde när du låg på soffbotten. Bästa tidpunkten att tänka om är när man är avslappnad. När du står hemma vid dörren igen kan du gratulera dig: Bra att jag kom i väg. Lyckligtvis kan nästan vem som helst motionera på ett eller annat sätt.

Motion är viktigt för tillfrisknandet. Ju fortare du kommer i väg på små, lugna promenader efter behandlingarna, desto snabbare kommer rehabiliteringen igång. Allsidig motion och hälsosam kost ökar till exempel motståndskraften. En promenad i friska luften ger trevlig omväxling, när du gymnastiserar hemma efter operationen normaliseras rörelsebanorna snabbare. De flesta hemsysslor ger också bra övning, mycket kan jämföras med motion. Detsamma gäller butiksfärder och arbetsresor ifall de företas i relativt effektiv takt till fots eller med cykel.

Motionärer märker snart de positiva effekterna av sina ansträngningar. De första positiva resultaten ger sig till känna redan efter de första träningsveckorna. Då är de fysiska förändringarna fortfarande små, men humöret börjar stiga. Det beror på att motion ökar endorfinavslöndringen i hjärnan. Och endorfinet, ja det lindrar smärta och ger ökat välbefinnande. Det lönar sig alltså att regelbundet sätta fart på tassorna. Ibland är det bra att byta till dansskor eller skidkängor. Olika typer av motion ger kroppen hälsosam omväxling.

De behandlingsmetoder som används vid cancer är tunga och tröttsamma, med allt vad de innebär av biverkningar. Ändå är det inte på sängbotten man skall ligga för att bli frisk ifall det nu inte faktiskt krävs sängläge. Om man länge är i stillhet försvagas både muskler och benstomme. Ju längre man ligger till sängs desto längre räcker det att återfå den muskelkraft man hade innan. Till och med lite motion gör gott.

Man skall börja röra på sig så småningom, börja till exempel med att promenera. Promenader kräver ingen specialutrustning och man är inte bunden till bestämda tider. När konditionen stiger kan man öka effekten med stavgång eller genom att gå upp för backar. Stavar ger dessutom bra stöd när krafterna sinar och när det är halt om vintern.

Motion skall kännas bra och i första hand var njutbar och rolig.



Och ännu ett litet tips: Jämför inte dina nuvarande prestationer med dina eller andras tidigare rekord. Låt andra gå förbi. Ge dig till tåls. Anpassa motionen efter konditionen och ta inte ut dig. Om du en vacker dag känner en oemotståndlig lust att bara ligga i soffan så vila. Men njut då av att vila och sova.

HOPPET

*Vad är det som håller människor vid liv i fångläger,
på dödsmarscher, i löpgravar, i fångelser, när de
ligger sjuka eller begravts under snömassor...
Vad skulle jag göra i motsvarande situationer?*

Alla kommer i något skede av livet till ett stup där bara en smal bro leder till andra sidan. Bron förenar två olika landskap: ett är vackert och bekant, det andra nytt och okänt.

Det finns ingen väg tillbaka.

På andra stranden kan svårigheter vänta en. Å andra sidan kanske det finns nya möjligheter. Det är riskabelt att ta sig över, men nu är situationen den att alternativ saknas.

Jag tar ett steg. Broar är gjorda för att man skall kunna ta sig över. Plötsligt hittar jag krafter att växa och anpassa mig.

Det är små saker som bär upp oss i svåra situationer. Otaliga är de historier som berättar hur små iakttagelser gett människor i svåra livsskeden en orsak att leva: en flik av himlen genom fängelsefönstret, en doft som talat om att årstiderna växlar därute.

Hoppet bor i tankar och små upplevelser: en doft av sommarnatt, ett brev från en vän, ett missöde som får en att skratta. Det är små saker som plötsligt får livet att verka ljusst. Hoppet ger näring åt överlevnadsinstinkten. För det mesta finns hoppet kvar fast människan är i olag.

Hoppet är alltid inställt på något nytt och bättre. Vi tror att någon eller något väntar oss i framtiden.

Fast jag lever här och nu brinner jag av längtan efter att se mitt första barnbarn och få vara med om min dotters bröllop. Hoppet är nyfikenhet och förväntan som bär en framåt. Hoppet ser framåt, mot det som ännu inte finns. Hoppet orkar också ta emot sådant som det inte stött på tidigare. Det är modigt att kasta sig i famnen på hoppet.

"Så länge det finns liv finns det hopp".

Det löftet bär upp livet. Fast mer är det frågan om motsatsen: "Så länge det finns hopp finns det liv."

Det är viktigt att omge sig med tankar som ger glädje och livskraft. Goda tankar föder drömmar och planer. De blir till mål. Det är sådana mål som håller oss vid liv och gör livet värt att leva.





DÖDEN ÄR NÄRVARANDE

Jag ser tyst ut över det bekanta landskapet. Hösten har klätt av träden. Det är inte länge sedan det var sommar. Utifrån hördes barnens röster, luften var fylld av ljus och liv. Jag sluter ögonen. Fortfarande kan jag känna hur solen värmer. Hinnan mellan liv och död är ousägligt tunn.

En ovarsam omkörning på en nattlig väg, en hal vägstump. Vi omger oss med trygghet. Vi har hem, familj och vänner och världens grymhet är långt borta. Ändå går det inte att förneka det faktum att livet är lika skört som det är segt. Plötsligt ställs vi inför tvånget att avstå.

Livet är ingen självklarhet, bara en möjlighet vi får. För det mesta bara en medelmåttig tillvaro där inget händer – och det klagar vi över. Varför händer allt bara andra. Ingenting händer mig. Nog skulle jag också bara... Nej nu, det här tänker jag inte ta!

Hur många gånger har du inte "nästan" blivit överkörd, nästan slagit huvudet i gatan, blivit hängande i en trädgren, trillat från taket... Eller nästan missat chansen? Hjärtat har bankat ett tag, sedan har man skrattat igen.

Framtiden är alltid insvept i ogenomträngligt mörker. Livet levs här och nu. Hela tiden stiger vi in i nya livssituationer. Plötsligt märker man att man är gift, skild, styvmor, finsk mästare. När man ser bakåt kan man knappt tro att en person kan förändras och växa så mycket. Å andra sidan är man också en idiot som inte lär sig av sina misstag.

Man kan inte förbereda sig för framtiden. De lagar som gällde i förfluten tid gäller inte nästa år. Man får lov att klara sig med den armstyrka man har och hoppas på

det bästa. Fast man inte blir ädlare av lidande, det finns inget upphöjt i lidandet, så är det märkligt hur väl en människa anpassar sig och klarar sig ur olika situationer. "Jag står inte ut om mamma plötsligt går och dör." Fel. Också just nu slår många nära och kära huvudet i lyktstolpar, dyker dödsföraktande från broar och bryggor, snubblar på sina egna fötter eller ramlar ned för trappor. Man ställer till begravning, gråter så ögonen nästan rinner bort, men livet går vidare.

Om vi inte lär oss att avstå genom sorg kan vi inte få något i stället. Döden skrämmer oss. Det är svårt att prata om den fast den är en del av livet. Smärta och ljus går hand i hand genom livet. Människan har en otrolig inneboende kraft att anpassa sig och övervinna motgång. Ofta krävs det svårigheter för att få oss att inse vad som verkligen är värdefullt i livet. Det gör oss starkare och mera äkta – det samma händer med människor omkring oss.

Livet kan ge oss skrämor och brutna vingar. Ibland osar det bränt. Men det är meningen. Det hör till saken att man blir märkt av livet.

Jag öppnar ögonen. Naturen omkring mig vissnar bort och fryser långsamt till is. Det gör ont att avstå, men jag vet att det är så det måste vara för att naturen skall kunna vakna starkare än någonsin när våren på nytt väcker den till liv under tjälen.

Tiden är nu

Det skrämmer en att döden är så definitiv. Döden och livet är i grund och botten gåtor som vi inte har svar på. Döden tangerar också frågor som kanske blir och måste förbli varje människas ensak. Alla dör på sitt sätt, alla dör ensamma. Inför döden är vi alla jämställda.

Ibland är döden en kamp, ibland är den mild och befriande. Som när en båt flyter bort då förtöjningarna lossnar. I dödens närhet ser man framför allt värdet av det liv man har kvar i förklarat ljus. Vi som så ofta bara är och flyter med strömmen. Mot den mörka bakgrunden erkänner vi att vi lever och har en vilja. I dödens närhet lever också förlåtelse och förlåtande. Och man delar på saker. Stöder och uppmuntrar dem som står en nära.

*Jag har tid.
Jag har den här stunden.
Det här året.
De här åren.
Jag besluter hur jag vill använda
den tid jag har kvar.*

*Tiden ger oss möjlighet att säga, uppleva och
göra allt nu!*



EFTERKONTROLL

Fri från cancer – ett tag i gången.



Fast alla väntar och hoppas på den dag då doktorn säger att behandlingarna är över och efterkontrollerna tar vid kan situationen kännas skrämmande. Det nära samarbetet med hälsovårdspersonalen tar slut. Det är dags att lära sig stå på egna ben. Att efterkontrollerna flyttas från den egentliga vårdplatsen till exempel till hälsocentralen på hemorten kan få en att tvivla på hur det skall gå. Man måste lära känna nya människor. Är de tillräckligt skickliga? Känner de igen möjliga symtom på återfall? Har de tillräckliga kunskaper? Vilken är deras inställning till mig?

Det är märkligt hur varenda efterkontroll, om den så görs bara en eller två gånger om året, får all slags värk, alla stickningar och känningar att flyta upp i medvetandet. Man oroar sig för läkarbesöket. I värsta fall glömmer man bort att man har en framtid. Alla tankar och planer börjar med meningen: "om det inte kommer fram något särskilt under efterkontrollen, om allt fortfarande är bra." Familjen kan till exempel irritera sig över att du inte kan planera semestern förrän efterkontrollen är gjord i slu-

tet av maj . Bed dem vänta och försöka förstå. Det hjälper att säga vad man tänker, att ge oron namn och dela den med någon.

När efterkontrollerna är över för gott, när de börjar göras mera sällan eller flyttas till en annan plats är det viktigt med någon form av belöning. Ställ till med kalas. Fram med läckerheterna bara. Delad glädje är mångdubbel glädje. Nästa efterkontroll är kanske om ett år och lika nervös blir du senast ett par veckor före den också. Man kanske aldrig riktigt vänjer sig fast rädslan eventuellt avtar med åren. Men man lär sig alltid något av en erfarenhet.

När efterkontrollerna är över för gott och man står där med "friskhetsintyg", dröjer det länge innan man vänjer sig vid tanken. Varenda knöl och vartenda stick får en att tänka på cancer. Det är naturligtvis bra att vara realistisk och försiktig. Får man symptom är det bättre att vända sig till läkare direkt än att skjuta upp det för länge. Det är alltid bättre att gå till doktorn en gång "för mycket" än att gå och undra och fundera och oroa sig.

När efterkontroller inte längre behövs, när de börjar göras mera sällan eller flyttas till en annan plats, är det bra att under sista besöket fråga doktorn vilka symtom man skall ge akt på. När skall man söka läkarhjälp? Vart vänder man sig?

ÄNTLIGEN KOM DAGEN MAN VÄNTAT PÅ

Efter den allra sista av alla de kontroller som gjorts i årtal är det över!

"Vi måste skiljas nu, men det här är ett lyckligt avsked", säger doktorn.



Den dagen kom alltså som jag så ofta fantiserat om. Hur kommer det att kännas när jag stänger sjukhusdörren, har jag tänkt. Vad kan det vara för årstid? Hur har jag förändrats? Vad är det första jag gör? Vem ringer jag till?

Jag stänger dörren. Precis som det brukar gå när önskningar uppfylls känns det tomt. Det hände nu. Plums! Jag föll ned i ett annat livsskede. Hur skall jag komma igång med det? Skall jag ta en kopp kaffe, ringa någon eller bara promenera. Vad lärde jag mig? Konstigt att jag inte ens minns illamåendet ordentligt längre. De fysiska symptomen stannar inte kvar i minnet och bra är det.

Jag sätter mig på en bänk och tittar på mina händer. Mina celler lär vara friska, ha rätt form och storlek. Tänk, celler som delar sig normalt inne i mig så att det kryllar av dem. Händer och fötter sitter där de skall och jag har förnuftet i behåll.

Några patienter går förbi. Jag ser mig själv för en tid sedan i dem. Jag känner igen deras tankar på gester och blickar. Tankar som jag själv tänkt.

Skuggan av den cancer man genomlevt försvinner kanske aldrig riktigt. Jag vet att nästa gång det värker i en tand kommer min första skrämde reaktion att vara, "bara det inte är någon metastas bara". Jag vet att jag kommer att ge akt på hur det ilar och var det värker om det jag känner verkar bekant eller konstigt.

Medan man var sjuk blev man verkligen du med sin kropp. Man vet ganska bra vad den kan ställa till med. Rädslan att bli sjuk igen kommer att förbli en del av mig, finnas där. Lyckligtvis kan man själv bestämma nyansen på rädslan.

Efteråt skrattar man åt kommentarer som släktingar och bekanta fällde. Själv får man erkänna att man blev sårad över småsaker och ibland gav igen ordentligt.

Jag reser mig från bänken och går hem. Man får börja styra och ställa därhemma igen. Gå via affären. Städa vind- den. Plötsligt slås jag av en galen tanke. Tänk om? Nå nej, det kan man inte. Men om jag ändå skulle...

Tänk om jag skulle belöna mig för att jag överlevde. Göra något som jag alltid har drömt om. Tänk om jag skulle köpa en motorcykel? Boka en resa och lägga mig under en palm? Fria? Byta arbetsplats???

Jag stannar upp. Varför inte. Allt är möjligt!

TILLÄGGSUPPGIFTER, KONTAKTER

Cancerorganisationer

Södra Finlands Cancerförening

Elisabetsgatan 21 B, 00170 Helsingfors (09) 696 2110

Keski-Suomen Syöpäyhdistys

Väinönkatu 6, 40100 Jyväskylä (014) 333 0220

Kymenlaakson Syöpäyhdistys

Kotkankatu 16 B, 48100 Kotka (05) 216 064

LE-invaliderna ry

Tredje linjen 29, 00530 Helsingfors (09) 135 331

Sydvästra Finlands Cancerförening

Meri-Karina, Seitkärsgränd 35, 20900 Åbo (02) 265 7666

Pirkanmaan Syöpäyhdistys

Hämeenkatu 5 A 7 vån., 33100 Tammerfors (03) 249 9111

Österbottens Cancerförening

Rådhusgatan 13, 65100 Vasa (06) 320 9800

Pohjois-Karjalan Syöpäyhdistys

Kauppakatu 17 A, 80100 Joensuu (013) 127 082

Pohjois-Savon Syöpäyhdistys

Kuninkaankatu 23 B, 70100 Kuopio (017) 580 1801

Pohjois-Suomen Syöpäyhdistys

Rautatiekatu 22 B, 90100 Oulu (08) 815 1100

Saimaan Syöpäyhdistys

Raatiniehenkatu 20 D, 53100 Lappeenranta (05) 451 3770

Satakunnan Syöpäyhdistys

Yrjönkatu 2, 28100 Pori (02) 641 2824

Finlands Prostatacancerförening

Elisabetsgatan 21 B, 00170 Helsingfors (09) 135 331

Cancerpatienterna i Finland

Elisabetsgatan 21 B, 00170 Helsingfors (09) 135 331

SYLVA - Föreningen för cancersjuka barns föräldrar

Mariegatan 26 B 23, 00170 Helsingfors (09) 135 6866

Ålands Cancerförening

Nyfaalers, Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn (018) 224 19

Cancerstiftelsens avgiftsfria telefonservice 0800-194 14

vardagar 10.00–12.00 samt måndagar även 16.00 - 18.00.

Cancerterminologi

A Ablation Borttagning av ett organ (t.ex. bröstet).

Adjuvans, adjuvant behandling Behandling med cancerläkemedel efter operation och/eller strålbehandling. Syftet är att förstöra sådana latenta tumörhärdar, vilkas existens inte kan observeras. Ordet adjuvans betyder i och för sig hjälp eller stöd och avser generellt läkemedel, som stöder andra läkemedels effekt.

Anastomos Öppning åstadkommen på kirurgisk väg mellan två ihåliga organ (t.ex. magsäcken och tarmen) (se Fistel).

Anatomi Vetenskap som undersöker de olika organens, vävnadernas och cellernas uppbyggnad. Ordet betyder också helt enkelt struktur (t.ex. lungornas anatomi).

Androgen Allmän benämning för de manliga könshormonerna.

Antiandrogener Läkemedel vilkas önskade effekt på vävnader och organ är att dämpa eller förhindra de manliga könshormonernas, d.v.s. androgenhormonernas, verkan.

Antiemetikum Läkemedel som förhindrar illamående och uppkastningar.

Antihormoner Läkemedel vilkas önskade effekt på vävnader och organ är att dämpa eller förhindra bestämda hormoners verkan (se Hormonreceptor).

Antimetaboliter En typ av cancerläkemedel.

Antioxidanter En grupp ämnen med olika kemisk struktur, vilka förebygger oxidationsfenomen och vilka antas vara av betydelse för hälsans upprätthållande. En del forskare anser att en otillräcklig mängd antioxidanter i kosten medför ökad cancerrisk. Bl.a. vitaminerna C och E är antioxidanter, likaså flavonoiderna och ubikinon.

Anuri Tillstånd, då ingen urin utsöndras (eller utsöndras i mycket liten mängd) beroende på störningar i njurarnas funktion. Om urinering av redan existerande urin hindras (t.ex. beroende på att prostatakörteln är förstörd och täpper till urinröret) rör det sig om s.k. urinstämma d.v.s. urinretention.

Anus Ändtarmsöppningen.

Armhåleevakuuation Avlägsnande av fettvävnaden och lymfknutarna i armhålan i samband med bröstcanceroperation.

Ascites Vätska som samlas i bukhålan, "bukvattusot". Orsaken kan ligga i många olika sjukdomstillstånd, bl.a. elakartade tumörer som spritt sig till bukhålan (t.ex. äggstocks-, mag- eller tarmcancer).

Astrocytom Tumör som fått sin början i hjärnans stödvävnader. Det finns astrocytom av olika slag, både godartade och elakartade, vad gäller den mikroskopiska vävnadsstrukturen och tillväxtsättet.

Avbildningsmetoder Undersökningsmetoder som används i diagnostiken av olika sjukdomar och som går ut på att få bilder av organ eller av olika delar av kroppen (på film eller i en dator). Dessa bilder tolkas av specialister på radiologi. Avbildningsmetoder är t.ex. röntgenundersökningar av olika slag, magnetundersökningar, isotopkartläggningar och ultraljudsundersökningar.

b Basalcellscancer Basaliom. Vanligt förekommande, elakartad tumör, som fått sin början i basalcellerna i hudens ytskikt. Metastaserar sällan.

Basaliom Se Basalcellscancer.

Bekräftande operation Förnyad operation på symtomfri, tidigare behandlad patient (framför allt öppnande av bukhålan d.v.s. laparotomi) för att se efter om tumören möjligen återkommit.

Benign Godartad. Motsatsen är malign, elakartad.

Benmärgransplantation Behandlingsform som innebär att patienten ges benmärg, antingen tagen av honom/henne själv eller erhållen av en donator. Syftet är att aktivera benmärgens produktion av blodceller t.ex. vid leukemi (donerad benmärg) och lymfom (egen benmärg) efter en strålbehandling som varit så kraftig, att cellproduktionen i benmärgen upphört.

Betatron Apparat som producerar strålning avsedd för cancervård.

Bilateral Ömsesidig. Ordet kan beskriva t.ex. en tumör (bilateral njurcancer) eller en operation (bilateralt avlägsnande av äggstockarna).

Biologisk vård En cancerbehandlingsform där man vill stimulera organismens egna försvarssystem eller där man ger cellprodukter som förstör cancervävnad. I den biologiska vården används bl.a. interferoner och interleukiner, vilka brukar kallas biologiska responsmodifikatorer.

Biopsi Tagning av provbit.

Blodcancer Se Leukemi.

BPH Benign Prostatic Hyperplasia. Godartad tillväxt av prostatakörteln; mycket vanligt hos äldre män. Medför inte ökad cancerrisk.

Bronkoskopi Undersökning av luftstrupen och luftrören genom införande av ett instrument (se Endoskopi).

Burkitts lymfom Form av lymfknutscancer, som först beskrevs av den irländske läkaren Denis Burkitt. Sjukdomen förekommer speciellt i Afrika, men den finns även i Finland.

Cancer Elakartad d.v.s. malign tumör. Också leukemi är en form av cancer.

Cancerigen Del av cellens arvs massa, som är viktig med tanke på uppkomsten av cancer och cancers utveckling. Olika yttre omständigheter kan förändra cancerigenens struktur och verksamhet så, att cellen blir elakartad.

Cancerregistret Forskningsinstitut, som insamlar uppgifter om förekomsten av cancer hos befolkningen, publicerar cancerstatistik samt utför epidemiologisk och statistisk cancerforskning. Finlands Cancerregister, grundat år 1952, övervakas av Forsknings- och utvecklingscentralen för social- och hälsovården Stakes.

Carcinoma in situ "Cancer på platsen", begynnande, symtomfri yttlig cancer som är begränsad till sin utgångspunkt och ännu inte trängt ned i den underliggande vävnaden. Förändringar av typen carcinoma in situ påträffas bl.a. i huden och i livmoderhalsen.

Cellprovsundersökning (= cytologisk undersökning). Mikroskopisk undersökning av celler som lösgjorts från olika organ (t.ex. celler i upphostningar och urinen) eller av celler som lösgjorts från patienten (t.ex. vid borstning av magens slemhinna, vid provtagning ur livmodermunnen eller erhållna genom fin nålsbiopsi). Undersökningens främsta syfte är att leta efter cancerceller eller att finna cellförändringar som tyder på cancer. T.ex. det s.k. Papa-provet är en cellprovsundersökning.

Cervix uteri Livmoderhalsen.

Cervixcancer Cancer i livmoderhalsen.

Corpus uteri Livmoderkroppen.

CT-undersökning Se Datortomografi.

Cysta Hålighet eller blåsa klädd av epitelvävnad. En cysta kan vara liten (t.ex. i en tandrot) eller stor och innehålla flera liter vätska (t.ex. i äggstockarna). En del av cystorna är godartade tumörer.

Cystoskopi Undersökning av urinblåsan med ett specialinstrument (se Endoskopi).

Cytologi Celllära; läran om cellen, dess uppbyggnad, funktion (fysiologi) och patologi.

Cytostatikum (pluralis: cytostatika) En stor grupp läkemedel (s.k. cellgifter) som används för behandling av cancer och vars önskade effekt är att cancercellerna förstörs eller att deras delning förhindras.

d

Datortomografi CT-fotografering, DT. En röntgenundersökningsmetod, där variationen i röntgenstrålningens genomtränglighet (på grund av variation i vävnadernas täthet) med hjälp av en dator omformas till en bild (ett tvärsnitt) som påminner om en röntgenbild. Också mycket små sjukliga förändringar framträder tydligt. Datortomografi är en viktig avbildningsmetod också i cancerdiagnostiken och vid planeringen av strålbehandlingen.

Diagnos Sjukdomsbestämning. I Finland anges diagnosen ofta på latin. Att försöka komma fram till en diagnos och att utreda arten av patientens sjukdom kallas diagnostik.

Differentieringsgrad (gradus) Avser hur elakartad tumören är (dess malignitetsgrad). Bestäms genom mikroskopisk undersökning. Tumörens differentieringsgrad utnyttjas också vid besluten om patientens behandling och vid bedömningen av hans/hennes prognos.

Duodenum Tolvfingertarmen, tunntarmens början efter magsäcken.

Dysplasi Vävnadsförändring där cellerna är avvikande och deras ordning störd. Kraftig dysplasi är ett förstadium till cancer.

e Elakartad Malign. Begrepp som beskriver en tumörs benägenhet att sprida sig och återkomma. Motsatsen är godartad d.v.s. benign.

Embryonalt karcinom Elakartad testikel- och äggstockstumör. Namnet kommer av att tumörens vävnadsstrukturer påminner om outvecklade vävnader som påträffas hos embryot d.v.s. fostret.

Endometrium Livmoderns innerhinna.

Endoskopi Undersökning av en kroppshålighet eller ett ihåligt organ med hjälp av ett instrument försett med optiska anordningar som gör att man kan "se in i" det organ det rör sig om. Endoskopiska undersökningar är bl.a. bronkoskopi (luftrören), cystoskopi (urinblåsan), esofagoskopi (matstruben), gastroskopi (magsäcken), koloskopi (tjocktarmen), kolposkopi (livmoderhalsen och slidan), laparoskopi (bukhålan) och rektoskopi (ändtarmen). I samband med dessa "skoperingar" tas ofta provbitar och cellprov och de är en viktig del av cancerdiagnostiken. I samband med det endoskopiska ingreppet kan man också utföra en del behandlingsåtgärder. Kirurgiska ingrepp i samband med undersökningar av bukhålan (laparoskopi) har blivit mycket allmänna på 1990-talet.

Etiologi Sjukdomens orsaker.

f Fibroadenom Godartad brösttumör. Vanlig.

Fibros Ärrvävnad. Organismen avhjälpas och reparerar olika slags vävnadsskador (försakade t.ex. av infektion, operation eller strålbehandling) genom att bilda ärrvävnad. Fibros kan försämra organens funktion.

Fibrosarkom Elakartad bindvävnadstumör.

Finnålsbiopsi Metod som går ut på att man med en tunn, ihållig nål och en spruta suger celler ur det undersökta organet för mikroskopisk undersökning. Det rör sig om en s.k. cytologisk undersökning, som används vid misstanke på en tumör bl.a. i bröstet, sköldkörteln, prostata och levern.

Fistel Förenande öppning, försakad av sjukdom, mellan två ihålliga organ eller upp till huden. En fistel kan uppkomma också till följd av strålbehandling (t.ex. mellan ändtarmen och slidan) (se Stoma).

Fraktionerad strålbehandling Strålbehandling i perioder. Ett strålbehandlingssätt där den totala stråldosen indelas i flera små delar d.v.s. fraktioner, som ges olika dagar.

Fryssnittsundersökning Mikroskopisk undersökning av ett snabbt nedfruset vävnadsprov, taget under pågående operation. Resultatet avgör hur operationen går vidare. Kallas även snabbsnittsundersökning.



Gastrektomi Avlägsnande av magsäcken.

Gastroskopi Undersökning av magsäcken med ett speciellt instrument (se Endoskopi).

Gen Enhet för cellens arvs massa. En cell innehåller 50000–100000 gener. De reglerar celldelningen och cellens differentiering samt produktionen av en del ämnen, bl.a. äggviteämnen. Defekter (mutationer) i de s.k. cancergenerna och de tillväxtbegränsande generna spelar en viktig roll vid uppkomsten av cancer.

Genterapi Ny form av cancerbehandling, än så länge på experimentstadiet. In i tumörcellerna förs på olika sätt (t.ex. med hjälp av virus) utomstående arvs massa i syfte att förändra vissa av cellerna egenskaper och därigenom förbättra cancervårdens effektivitet.

Godartad Benign. Begrepp som beskriver en tumörs benägenhet att sprida sig och återkomma. Motsatsen är elakartad d.v.s. malign.

Gradus Se Differentieringsgrad.

Gray Enhet för strålningsdoseringen (Gy). $1 \text{ Gy} = 100 \text{ rad}$.

Gynekomasti Alltför stor tillväxt av bröstet hos mannen. Orsaken är alltför stor inverkan av kvinnliga hormoner. Kan förorsakas bl.a. av en hormonutsöndrande tumör eller av hormonbehandling av cancer.

h Hematuri Förekomsten av blod i urinen. Hematuri är ett viktigt symptom på cancer i njurbäckenet och urinblåsan.

Histologisk undersökning Mikroskopisk undersökning av strukturen hos ett vävnadsprov. Syftet är att kartlägga den sjukliga organförändringens natur. I cancerdiagnostiken är en histologisk undersökning av en provbit ur tumören av väsentlig betydelse. Som resultat erhålls en patologisk-anatomisk diagnos, PAD. Den histologiska undersökningen görs av en specialläkare på området d.v.s. en patolog.

Hodgkins sjukdom Elakartad lymfknutscancer d.v.s. lymfom. Diagnosen Hodgkins sjukdom bekräftas med hjälp av mikroskopisk undersökning. Sjukdomen har fått sitt namn efter den engelske läkaren Thomas Hodgkin, som beskrev den för 150 år sedan.

Hormonersättande behandling Ersättande av hormonbrist beroende på sjukdom eller vårdåtgärder med kontinuerlig användning av det ifrågavarande hormonet. Exempel på detta är tyroxinbehandling efter det att sköldkörteln avlägsnats och östrogenbehandling efter det att äggstockarna avlägsnats. Med hormonersättande behandling avses ofta ersättning av den östrogenbrist, som uppstår under klimakteriet och åren efter detta (se Hormonterapi).

Hormonreceptor Äggviteämne i tumörcellens protoplasma, som hormonet först måste bindas vid för att dess effekt på cellen ska kunna framträda. Antiöstrogenernas effekt på bröstcancer bygger på att de binds vid östrogenreceptorerna och på så sätt hindrar bindningen av organismens egna östrogener, som annars skulle befrämja cancervävnadens tillväxt.

Hormonterapi Cancerbehandlingsform med hjälp av mediciner, varvid hormonernas (eller antihormonernas) effekt på cancercellerna utnyttjas. Hormonterapi används speciellt i vården av prostata- och bröstcancer. Om det hormonproducerande organet (t.ex. sköldkörteln eller äggstockarna) avlägsnas, eller dess funktion stoppas med strålbehandling, ges respektive hormon för att ersätta den saknade hormonavsöndringen (se Hormonersättande behandling).

Hyperplasi Alltför stor men godartad tillväxt av en vävnad beroende på en ökning av antalet celler.

Hysterektomi Avlägsnande av livmodern.



Ileostoma Konstgjord öppning i huden för tunntarmen. Öppningen görs på kirurgisk väg. Hos personer med ileostoma går tarminnehållet ut via denna öppning i stället för genom ändtarmen.

Ileum Tunntarmens avslutande del, krumtarmen. Den utmynnar i tjocktarmen.

Induktionsvård Inledande skede i läkemedelsbehandling av cancer (cytostatikabehandling) med syftet att åstadkomma en kraftig behandlingsrespons. Därefter följer en lindrigare fortsatt vård. T.ex. behandlingen av leukemi inleds vanligen med induktionsvård.

Infiltration Cancerns utbredning i sin omgivning på ett sådant sätt, att tumörvävnaden tränger in i frisk vävnad. Infiltration eller invasion är en mycket viktig detalj i den mikroskopiska undersökningen vid bedömningen av hur elakartad tumören är.

Inoperabel En tumör är inoperabel om den inte kan avlägsnas på grund av att den brett ut sig, att dess läge är besvärligt med tanke på operationen eller att den är alltför stor.

Interferoner Ämnen, producerade av virusbehandlade celler, med egenskapen att kunna förebygga virusinfektioner. Interferoner framställs numera industriellt. De är av betydelse även för behandlingen av en del cancerformer (se Biologisk vård).

Interleukiner Äggviteämnen producerade av lymfocyttgruppens celler. Hör till de s.k. biologiska responsmodifikatorerna, som

på olika sätt reglerar de övriga cellernas funktion i immunsystemet. Man har hoppats kunna utnyttja interleukinerna i cancervården.

Invasion Se Infiltration.

Isotopkartläggning Se Kartläggning.

J **Jejunum** Tomtarmen; tunntarmens mellersta del mellan tolvfingertarmen (duodenum) och krumtarmen (ileum).

k **Karcinogen** Kemikalie, damm, strålning eller annan faktor, som förorsakar cancer eller ökar cancerrisken.

Karcinom Den vanligaste cancerformen, som får sin början i epitelvävnad. De flesta av cancersjukdomarna t.ex. i lungorna, magsäcken, tarmkanalen, urinblåsan och huden är karcinom. En tumör konstateras vara ett karcinom genom mikroskopisk undersökning. Ibland används begreppet karcinom felaktigt för att ange cancer i allmänhet. Karcinomen indelas i många underarter: sådana är bl.a. adenokarcinom, basalcellskarcinom, skivepitelkarcinom, papillärt karcinom och mucinöst karcinom.

Kartläggning Isotopkartläggning, gammafotografering. Avbildningsmetod som bygger på att ett radioaktivt ämne, som tillförts organismen, sprider sig ojämnt i olika vävnader. Med hjälp av en strålningsdetektor (kartläggare, gammakamera) utanför kroppen erhålls en bild av det organ som undersöks. Bildens detaljer ger information bl.a. om den funktionella aktivitet och om förekomsten av tumörartade bildningar. Kartläggning används t.ex. i sköldkörtelcancers diagnostik och i letandet efter skelettmetastaser.

Kemoterapi Cancerbehandling med cytostatika och hormoner.

Koboltkanon Apparat som använts vid strålbehandling av cancer. Gammastrålningens källa är en radioaktiv koboltisotop.

Kolektomi Avlägsnande av tjocktarmen.

Kolon Tjocktarmen = grovtarmen; den del av tarmkanalen som ligger mellan tunntarmen och ändtarmen.

Koloskopi Undersökning av tjocktarmen med ett särskilt instrument, som införs i tarmen (se Endoskopi).

Kolostoma Konstgjord (på kirurgisk väg åstadkommen) mynning på kroppsytan för tjocktarmen. Tarminnehållet hos kolostomapatienter leds ut via denna öppning i stället för via ändtarmen.

Kolostomi Åstadkommande av en konstgjord öppning för tjocktarmen, t.ex. efter det att ändtarmen avlägsnats (se Kolostoma).

Kolposkopi Undersökning av slidan och livmoderknappen med ett särskilt instrument, kallat kolposkop, som är försett med mikroskopoptik.

Konisation Operation där man från livmoderhalsen avlägsnar en konisk del. Förstadierna till cancer i livmoderhalsen behandlas genom konisation.

Korpuscancer Cancer i livmoderkroppen.

Kromosom Enhet för cellens arvs massa. I var och en av människans celler finns 23 kromosompar, sammanlagt alltså 46 kromosomer, i vilka alla de 50000–100000 generna finns. Den ena kromosomen i kromosomparet kommer från fadern, den andra från modern (se Gen).

Kurativ vård Botande vård. En operation eller en strålbehandling är kurativ om det är sannolikt att all tumörvävnad kunnat avlägsnas eller förstöras. Parallellbegreppet är palliativ vård d.v.s. behandling enligt symtomen (se Palliativ vård).

Laparoskopi Endoskopisk undersökning av bukhålan med hjälp av ett rörformat instrument. Laparoskopi används vid undersökning av organen i bukhålan t.ex. i cancerdiagnostiken och i bedömningen av utbredningen, numera i allt ökande utsträckning också vid genomförandet av olika slags vårdåtgärder (se Laparoskopisk kirurgi).

Laparotomi Operation där bukhålan öppnas och man sedan kan utföra olika slags åtgärder inriktade på organen i bukhålan.

Laryngektomi Avlägsnande av struphuvudet.

Laryngoskopi Undersökning av struphuvudet (se Endoskopi).

Larynx Struphuvudet.

Leukemi Elakartad sjukdom ("blodcancer"), för vilken det är utmärkande att vita blodkroppar produceras i alltför stor mängd och att omogna former av de vita blodkropparna förekommer i blodet. De två huvudformerna av leukemi är benmärgsleukemi d.v.s. myeloisk leukemi (en sjukdom hos de vita blodkropparna, som uppstår i benmärgen) och lymfatisk leukemi (en sjukdom hos de i lymfvävnaden uppstående vita blodkropparna d.v.s. lymfocyterna).

Lymfom Elakartad tumör i lymfvävnaden, lymfvävnadscancer. Det finns lymfom av olika typer som bestäms genom mikroskopisk undersökning av tumörvävnaden.

M **Magnetundersökning** Avbildningsmetod som kan jämföras med röntgenundersökning. Med hjälp av en dator utformas en bild av det undersökta organet på basis av förändringarna i magnetfälten.

Malign Elakartad. Begreppet hänför sig till tumörens benägenhet att sprida sig och förnya sig (cancer = en elakartad tumör). Motsatsen är benign d.v.s. godartad.

Malignitetsgrad Differentieringsgrad, gradus. Patologens uppfattning av tumörvävnadens differentieringsgrad, grundad på mikroskopisk undersökning. Tumörens malignitetsgrad är en av de faktorer som är bestämmande för besluten om vården och bedömningarna av patientens prognos.

Mammakarcinom Bröstcancer.

Mammografi Röntgenundersökning av bröstet, vars syfte är att utreda bröstets struktur och speciellt att leta efter begynnande bröstcancer. Mammografi används för undersökning av kliniska bröstfynd som avviker från det normala (klinisk mammografi) och för att påträffa tidiga stadier av bröstcancer hos symtomfria kvinnor (sällnings- eller screeningmammografi).

Mastektomi Avlägsnande av bröstet.

Mastopati Mycket vanligt förekommande sjukligt tillstånd i bröstet beroende på hormonfaktorer. Tar sig uttryck i form av knölighet som kan vara mer eller mindre påtaglig. Detta är ingen tumorsjukdom och vanligen innebär mastopati inte ökad risk för cancer. En del av mastopatiförändringarna kan ses på den mammografiska bilden.

Melanom Mörkfärgad, elakartad tumör i huden eller i ögats regnbågs- och åderhinnans melaninproducerande vävnad. Melanin är ett mörkbrunt färgämne.

Melena Förekomsten av blod i avföringen. Melena är ett viktigt symtom på cancer i tjock- och ändtarmen.

Metastas Dottersvulst. Förekomsten av en tumör, som fått sin början i ett bestämt organ, i någon annan del av organismen. Metastaser utvecklas ofta först i de närliggande lymfknutarna (t.ex. i armhålan om det rör sig om bröstcancer), senare i andra organ.

Mutation Strukturförändring i cellens arvs massa (DNA, genen). Kan leda till cellens död. Om den förändrade genen dock överförs till dottercellerna vid celldelningen uppkommer en vävnad med förändringar i cellstrukturen eller cellens funktion, förorsakade av den förändrade genen. Cancer anses uppkomma till följd av mutationer som uppstått av olika orsaker.

Mutagen Ämne som åstadkommer mutationer (se Mutation).

Mördarceller Lymfocyter som under vissa betingelser har förmågan att döda cancerceller. Mördarcellerna spelar en viktig roll i den experimentella forskningen rörande cancers uppkomst.

N **Nausea** Illamående.

Nekros Död vävnad till följd av lokal celldöd. Cancervävnad innehåller ofta nekroser, speciellt på grund av strål- och läkemedelsterapi.

Neoadjuvant behandling Läkemedelsbehandling som ges före den lokala behandlingen (operation eller strålterapi) av en cancertumör. Syftet är att få tumören att minska och att därigenom förbättra resultatet av operationen eller strålbehandlingen.

Nålbiopsi Grovnålsbiopsi: Tagande av vävnadsprovbit för mikroskopisk undersökning med en ihålig nål, t.ex. ur levern, njuren eller prostata (se Finnålsbiopsi).

O Obstruktion Förträngning. Förträngningar eller tilltäppningar i rörformiga organ (matstrupen, tarmen, urinröret, gallgången o.s.v.); kan vara förorsakade av många olika sjukdomstillstånd, bl.a. cancer. En obstruktion på grund av ärrvävnad kan utvecklas till följd av strålbehandling.

Onkogen Se Cancergen.

Onkolog Specialist på cancersjukdomar. Hans specialområde omfattar strålterapi och läkemedelsterapi av cancer.

Onkologi Ett kliniskt specialområde som omfattar cancerdiagnostik, -vård och -rehabilitering; i inskränkt bemärkelse strål- och läkemedelsbehandling av cancer.

P PAD Patologisk-anatomisk diagnos. På basis av en mikroskopisk undersökning av ett vävnadsprov sammanfattar patologen sina iakttagelser i form av en kortfattad histologisk diagnos, PAD. I Finland brukar PAD uttryckas på latin.

Palliativ vård Behandling som lindrar symtomen och ges enligt symtomen (men som inte botar). Cancerbehandling genom operation eller strålterapi är palliativa vårdformer, om tumörvävnaden inte helt kan avlägsnas eller förstöras. T.ex. olika slags kirurgiska omledningar ("bypass") för att göra det lättare för tarminnehållet att passera, smärtlindrande vård samt, ofta, strålbehandling av metastaser hör till de palliativa vårdformerna när det gäller cancer.

Pankreas Bukspottkörteln.

Papa-undersökning Mikroskopisk undersökning av celler som lösgjorts ur livmoderhalskanalen, modernmunnen och slidvalvet. Därvid bedöms kvinnans hormonella situation samtidigt som man letar efter cellförändringar som tyder på cancer i livmoderhalsen eller dess förstadier. Namnet Papa kommer från den grekisk-amerikanska läkaren G. N. Papanicolaou, som uppfann metoden.

Patolog Specialist som med hjälp av mikroskop undersöker och tolkar vävnadsförändringar i provbitar och i organ som avlägsnats på kirurgisk väg. Undersökning av cellprov och utförande av medicinska obduktioner hör likaså till patologens arbetsuppgifter.

Patologi Det område inom den medicinska vetenskapen som utreder sjukdomarnas uppkomst, karaktär och utveckling, närmast utgående från strukturavvikelser i celler, vävnader och organ.

Postoperativ Något som sker efter operationen (undersökning, behandling, smärta, medicinering o.s.v.).

Precanceros Ett precanceröst tillstånd är ett förstadium till cancer d.v.s. en vävnadsförändring, som har en benägenhet att bli elakartad, men ännu inte är det.

Premalign Se precanceros.

Preoperativ Något som sker före operationen (behandling, smärta, medicinering o.s.v.).

Prevention Förebyggande åtgärd(er). Primär prevention av cancer innebär att cancers orsaker elimineras eller att expositionen för dem minskas (man kan t.ex. förebygga lungcancer genom att påverka rökningen, man kan förebygga lungsäckscancer genom att eliminera expositionen för asbest). Prevention avser också letande efter förstadier till cancer i syfte att förhindra uppkomsten av egentlig cancer, samt tidig diagnos av cancer för att så många patienter som möjligt ska tillfriskna (t.ex. mammografiundersökningar för att påträffa bröstcancer i begynnelsekedet).

Primärtumör Den av patientens tumörer som uppkom först och som senare kan vara upphov till metastaser (sekundärtumörer) i andra organ. Hos patienten kan förekomma två eller flera av varandra helt oberoende primärtumörer (t.ex. bröstcancer och hudcancer).

Prognos Bedömning av sjukdomsförloppet hos en cancerpatient och sannolikheten för tillfrisknande. En cancersjukdom med dålig prognos innebär att de flesta patienterna dör, är prognosen god innebär det att de flesta blir botade.

Prostatektomi Avlägsnande av prostata.

Provbit En liten vävnadsbit, vanligen 1–20 mm i tvärsnitt, som tas i samband med operationen (t.ex. från huden eller bröstet), vid endoskopi (t.ex. ur magsäcken eller tarmen) eller med nål ur djupt liggande organ (t.ex. ur levern eller njuren). Syftet med den mikroskopiska undersökningen av provbiten är att utreda om där finns sjukliga förändringar, t.ex. cancérvävnad. I de allra flesta provbitar påträffas ingenting som tyder på cancer.

PSA Den prostataspecifika antigenen. Ett äggviteämne som bildas i prostatavävnaden (och endast där) och vars halt i blodet är förstörd speciellt vid prostatacancer men också vid godartade prostatasjukdomar.

R Radikal Begrepp som beskriver behandlingen. En operation eller en strålbehandling är radikal, om tumören avlägsnas eller förstörs helt (kurativ d.v.s. botande behandling). Ordet kan betyda också en operation som är mer omfattande än vanligt. Dessutom betecknar ordet en operation som utförs på ett bestämt sätt ("operatio radicalis").

Receptor Se Hormonreceptor.

Recidiv Återfall (t.ex. av en tumör) efter en framgångsrik inledande behandling.

Rekonstruktion Återuppbyggande. T.ex. efter en bröstoperation kan man göra en rekonstruktionsoperation, som återställer bröstets form och storlek; man vill på så sätt komma så nära det tidigare rådande läget som möjligt.

Rektoskopi Undersökning av ändtarmen (se Endoskopi).

Rektum Ändtarmen.

Relaps Återfall, återkomst – att sjukdomen (t.ex. leukemi) återkommer.

Remission Tillstånd som innebär att patienten känner sig bättre och att de av sjukdomen förorsakade symtomen och fynden lindras eller helt försvinner. Detta är ofta övergående men kan bli bestående. Fullständig remission (complete remission) kan innebära ett bestående tillfrisknande.

Resektion Operation i vilken en del av ett organ avlägsnas (lungresektion, magresektion o.s.v.).

Resistens 1) "Motstånd". Avsaknad av behandlingsreaktion på ett läkemedel, t.ex. att ett visst cytostatikum visar sig vara ineffektivt i behandlingen av den avsedda cancertumören (men kan vara effektivt i behandlingen av någon annan cancerpatient). 2) Onormal ("extra") bildning, som kan vara en tumör och som kan kännas vid undersökning med fingrarna.

Sarkom Elakartad stödjevävnadstumör, som får sin början i t.ex. ben-, muskel- eller fettvävnad.

Semimalign "Halvelakartad." Begreppet avser en tumör, som inte är helt godartad (utsänder ibland metastaser) men vars kliniska genomsnittsförlopp i allmänhet inte är typiskt för en elakartad tumör. Tumörens karaktär kan konstateras vara semimalign genom mikroskopisk undersökning. Bl.a. en del äggstockstumörer hör till denna grupp.

Sigmatarmen Den avslutande delen av tjocktarmen, som följer efter den nedåtgående delen av tjocktarmen och utmynnar i ändtarmen.

Stoma På kirurgisk väg gjord öppning från ett organ till ett annat eller ut till huden. T.ex. borttagning av ändtarmen leder till ett tarmstoma (en öppning från tarmen ut till kroppsytan), avlägsnande av struphuvudet leder till en öppning framtill på halsen (se Fistel).

Syndrom Sammanhörande sjukdomstecken som tillsammans pekar på en viss sjukdom.

Testis Testikel.

Testosteron Det viktigaste manliga könshormonet d.v.s. androgenet.

TRAM-operation Korrigerande (rekonstruerande) operation efter det att bröstet avlägsnats. Ett nytt bröst byggs upp av hud och fettvävnad från bukregionen.

Tumör Allmän benämning på en vävnadsförändring, som framträder i form av en knöl, en växtaktig bildning som kan kännas med fingrarna. I princip kan vilken utväxt som helst (en infektion, en blåsa o.s.v.) vara en tumör, men i praktiken betyder ordet tumör en svulst (som kan vara god- eller elakartad).

TURP Transurethral Resection of the Prostata, "hyvling" av prostatakörteln. Operation som görs via urinröret och som går ut på att i små strimlor ("spån") avlägsna prostatavävnad med ett speciellt instrument. Syftet är vanligen att underlätta urinering.

Tyreoidea Sköldkörteln.

Tyreoidektomi Avlägsnande av sköldkörteln.

U **Ulceration** Sårbildning. En ulceration som inte tillfrisknar kan vara ett symptom på t.ex. hudcancer, läppcancer och tungcancer.

Ultraljudsundersökning Undersökning med hjälp av ultraljud. Undersökningsmetod som går ut på att ljudvågor styrs in i organismen, varvid man med stöd av de eko som återspeglas från vävnadernas gränssytor kan bilda sig en uppfattning av organens struktur. Används bl.a. i cancerdiagnostiken.

Uterus Livmodern.

V **Ventrikel** Magen, magsäcken.

Ö **Östrogener** Allmän benämning på de kvinnliga könshormonerna.

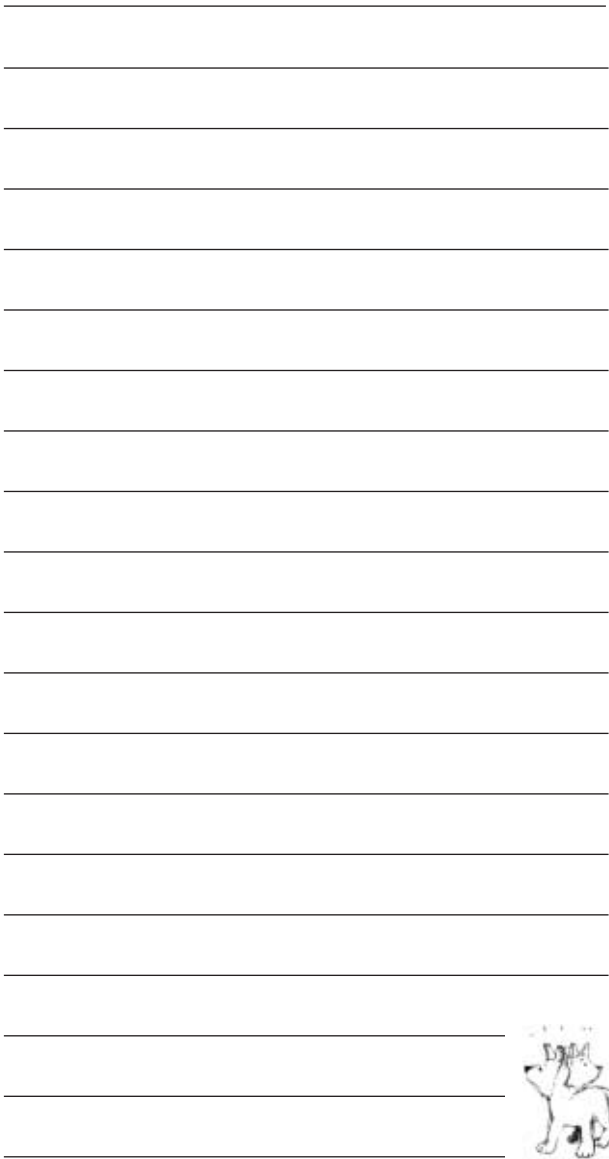
Källa: Lyly Teppo, Cancerterminologi

Handböcker och brochyrier utgivna av Cancerpatienterna i Finland

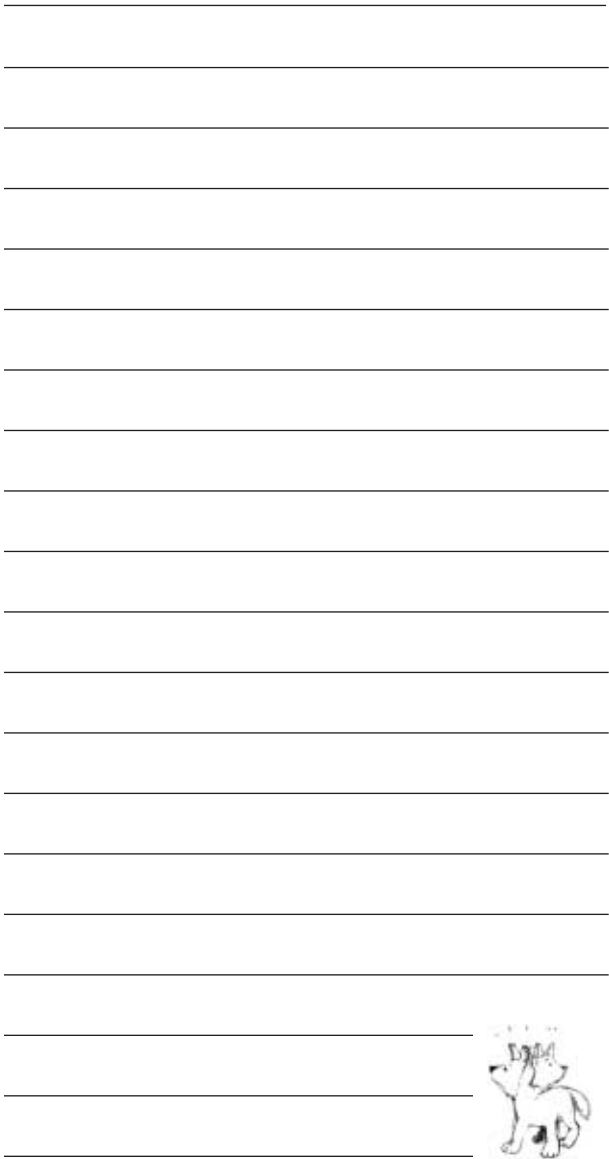
- Ensitedon opas syöpään sairastuneelle
Patientbrochyr till den som insjuknat i cancer
- Ohjeita sinulle joka saat solunsalpaajahoitoa
Råd till dig som får cytostatikabehandling
- Ohjeita sinulle joka saat sädehoitoa
Råd till dig som får strålbehandling
- Ohjeita ruoasta ja ruokailusta syövänhoidon aikana
Råd om mat och måltider under cancervården
- Opas syöpäpotilaan läheiselle
Handbok för cancerpatientens anhöriga
- Eturauhassyöpäpotilaan opas
Prostatacancerpatientens handbok
- Tietoa aikuisten aivokasvaimista
- Syöpä ja seksuaalisuus
Cancer och sexualitet
- Syöpäpotilaan sosiaalielut pätkinänkuoressa
Cancerpatientens sociala förmåner i ett nötskal
- Kipu voidaan hoitaa
Smärtor kan lindras
- Potilaan oikeudet
Patientens rättigheter
- Pieni Vihkonen surusta



[illegible]



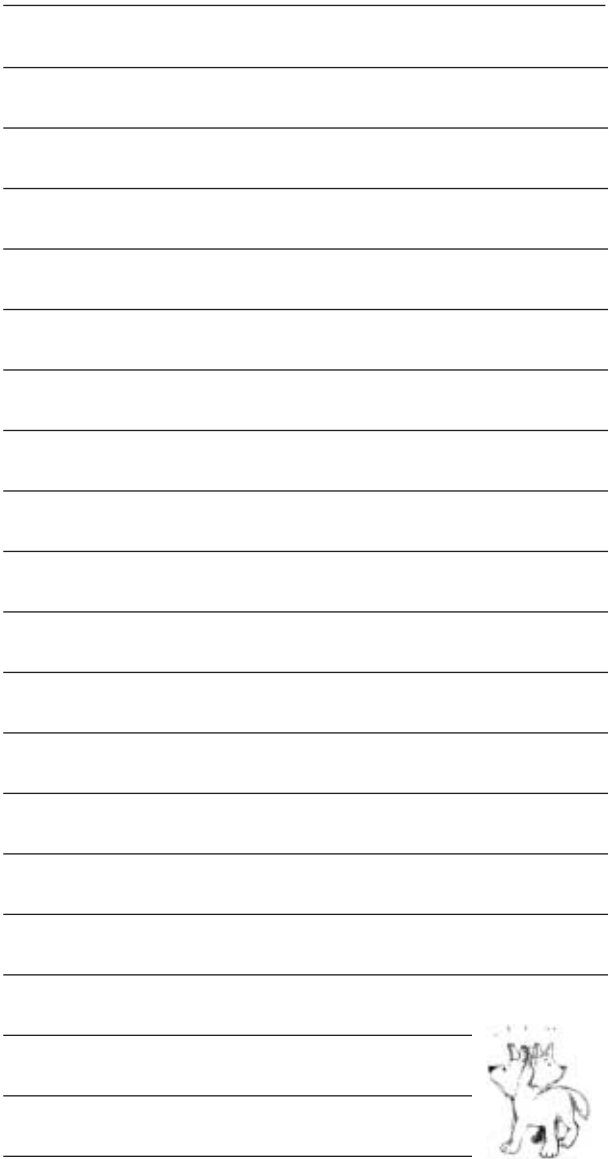
[illegible]



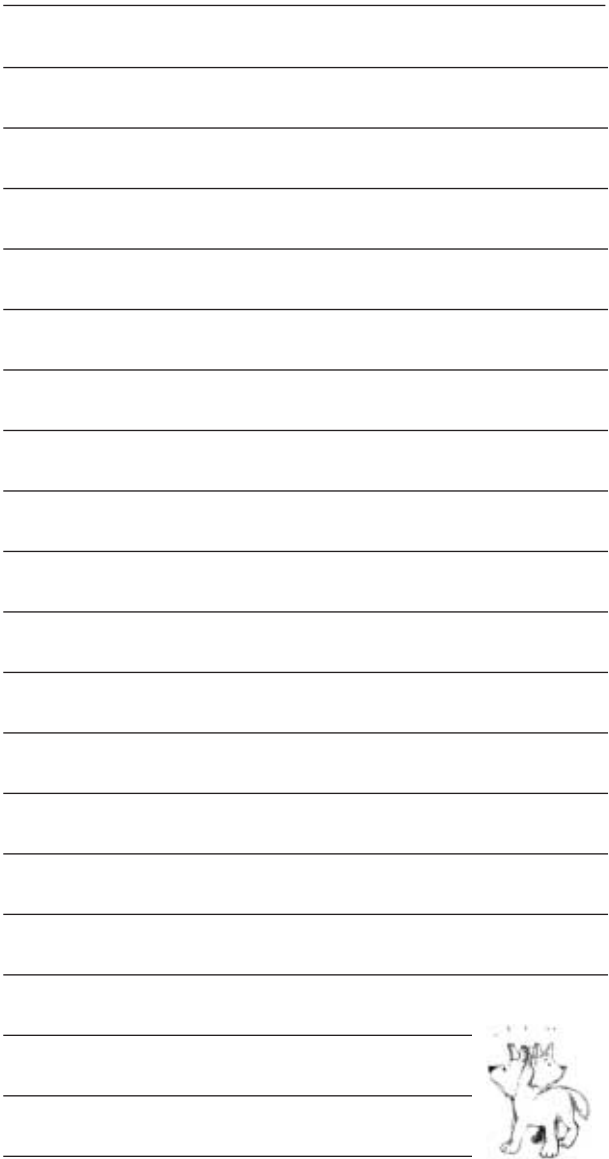
[illegible]



[illegible]











*Att insjukna i cancer innebär
ofta förändringar i livet.
De påverkar en på olika sätt
och väcker otaliga frågor.
Hur går det nu då?*

Den här boken talar om hur man kommer till rätta med sin sjukdom. Boken lyfter locket av känslor och förnimmelser som väcks till liv när man blir sjuk. Men den ger också information och tips om sådant som man stöter på i vardagen.

Ensam. Tillsammans.

En kampanj som inte besegrar sjukdom men förbättrar livskvalitet.

Den här publikationen är del av en landsomfattande attityd- och informationskampanj. Målet är att förändra bilden av cancer, så att den bättre motsvarar dagens verklighet.

Penningautomatföreningen stöder kampanjen.



Suomen Syöpäpotilaat - Cancerpatienterna i Finland ry

Elisabetsgatan 21 B

00170 Helsingfors

tel. 09-135 331

fax 09-260 0431