

Bröstcancer, Rehabilitering

Generellt

Rehabilitering kan se mycket olika ut efter patientens behov och önskemål. Symptombilden kan snabbt förändras och nya symptom tillkomma varför det är av vikt att patienten är väl informerad om sina rehabiliteringskontakter.

Vid behov ges handledning och stöd till anhöriga eller andra närstående efter patientens medgivande. Hänsyn tas till språkliga och kulturella skillnader.

När det gäller tillgänglighet bör varje cancerpatient informeras om de rehabiliteringsmöjligheter som finns. Samverkan inom och mellan öppenvård och slutenvård är av största vikt.

Arbetsterapi

Att återgå till vanliga rutiner kring personlig vård, boende, arbete och fritid bör ske så snart som möjligt. Vid eventuellt rörelseutlöst smärta eller rörelseinskränkning kan hjälpmedelsutprovning ske. Handfunktionen är av stor vikt där träning eller ortoser kan vara till hjälp. Vid stor trötthet kan vardagsrutiner undersökas, eventuellt förenklas och ergonomisk rådgivning ges. Arbetsmiljön kan behövas anpassas eller kompletteras med arbetstekniska hjälpmedel och arbetsuppgifter omorganiserar speciellt vid lymfödem. Arbetsrelaterade problem kan uppstå långt efter medicinsk behandling avslutats.

Lymfterapi

Lymfödem kan förekomma efter operation, strålbehandling eller infektioner. Det kan påverka patientens funktioner och aktiviteter påtagligt och kan även ge smärta. Olika former av kompression eller lymfmassage kan ges oftast under lång tid och vid enstaka fall ibland hela livet. Utarbetat träningsprogram finns. Lymfskola kan erbjudas cirka 2-3 ggr per år.

Nutrition - Dietist

Normalvikt för diagnosgruppen ska eftersträvas. Vid hormonbehandling finns risk för viktökning. För malnutrierad patienter eftersträvas viktabilitet och livskvalitet. En kostanamnes, vikt och vikthistoria tas och därefter görs en bedömning av energi- och näringsbehov. Vid behov påbörjas en individuell nutritionsbehandling med hjälp av eventuellt kosttillskott eller parenteral nutrition.

Psykosocialt

Behovet att tala med någon kring känslor och tankar i den aktuella situationen och inför framtiden är vanligt förekommande. Kurator kan samtala både med patient och närstående om bland annat kris och sorg och hur sjukdomar påverkar

relationer till familj/närstående. Patienten kan få information om samhällets stöd och resurser, patienträttigheter och rehabilitering inom och utanför landstingets regi. En psykolog kan hjälpa patienten med att hantera upplevda svårigheter som har med känslor, tankar och beteende att göra.

Sjukgymnastik

Rörelseträning och rörelseråd är av vikt för att behålla rörligheten i axel och arm. Om gånghjälpmedel används ska inte stor tyngd läggas den opererade sidan. Alternativ smärtlindring kan ges med akupunktur och TENS. Avspänning kan ha god effekt i en för patienten stressande situation. Det finns evidens för att fysik träning minskar uttalad trötthet (fatigue) p.g.a. cancerbehandling. Uppmuntra patienter att röra på sig i en mån de orkar både under behandlingsperioden och efter behandlingen är avslutad. Ett individuellt träningsprogram kan läggas upp av en sjukgymnast.

Rehabilitering i grupp

”Lära sig leva med cancer”- kurs är ett nationellt stöd- och undervisningsprogram med information och rehabilitering för patienter och närstående. Kursen hålls i Jönköping, Eksjö och Värnamo på kvällstid vid åtta tillfällen och innehåller föreläsningar, samtal och praktiska övningar.

Rehabiliteringskurs kan ge stöd i att komma tillbaka till en fungerande vardags- och arbetsliv. Under tio tillfällen, tre timmar per vecka får deltagarna möjlighet att lära sig olika hanterandestrategier av varandra och med hjälp av handledarna. Individuella mål sätts upp för varje tillfälle för att kunna komma vidare och må bättre både fysiskt, psykiskt och socialt. Rehabiliteringskursen vänder sig till personer som har eller har haft cancer och är i arbetsför ålder. Deltagarna erbjuds också sjukgymnastik, där man tränar enligt ett individuellt träningsprogram tillsammans med de övriga deltagarna. En informationsfilm om rehabiliteringskursen finns på 1177:s webbsida, sök ”rehabiliteringskurs”.

Intensiv cancerrehabilitering är rehabilitering på annan ort där man får ökad kunskap om cancer och cancerbehandling, fysisk aktivitet och ett erfarenhetsutbyte mellan deltagarna. Rehabiliteringen pågår under en eller två veckor på någon av de anläggningar som regionen har avtal med. Ansökningsblankett samt mer information finns på 1177:s webbsida, sök ”Intensiv cancerrehabilitering”.

Mer patientinformation

Se Cancer, 1177:s webbsida.