

”Nu pratar vi om något roligare!

KRÖNIKA
Tina Persson

Livskvalité hela resan

När ordet cancer dyker upp, duckar vi gärna!

Jag är säker på att det jag kommer att skriva om idag, är något du helst inte vill läsa. Nä, fy usch.

Nu pratar vi om något roligare! Men jag vill idag berätta varför jag för snart fem år sedan, tog chansen att kliva in i Patient- och Närståenderådet RCC Norr.

Många av er som följt mig länge, vet att jag för snart 11 år sedan fick kliva på en rosa resa. En resa jag gärna hade velat avstå, men så insåg jag en sak ”Varför inte jag?”. För idag är det ingen ovanlighet, utan allt mer vanligt.

När det händer så blir chocken så enorm, och så många rädslor sköljer över oss. Samtidigt som vi helst vill skynda oss att försöka gå vidare om det är möjligt, både som patient och närstående.

Därför är det så viktigt att vi som har erfarenheter som patient eller närstående, bidrar med våra erfarenheter och kunskaper. Och mitt fokus blev direkt cancerrehabilitering.

Men vad är det?

Ofta hörs kommentaren att nä, det har de inte fått eller vad är det förresten? Men sen kommer det, jaha det var så du menade. Jo, det dök nog upp i samtalet med kontaktsjuksköterskan, men nä….

Ju mer jag får delta i olika grupper och träffar, där jag som patient och närstående får dela med mig, men även vara nyfiken. Så upptäcker jag att vården idag erbjuder många möjligheter, men för patienten och den närstående är det inte alltid lika självklart.

För om du själv tänker på ordet cancerrehabilitering, vilka tankar kommer då fram? Ordet jag tror du tänker är EFTER när du är klar, men cancerrehabilitering innebär att du ska få må så bra som möjligt före, under och efter behandlingarna.

Så redan från första början kan du idag välja livskvalité för resterande resan, även om den kan bli oerhört tuff. Det kan låt klatschigt, men vad är livskvalité för dig?

Vad behöver du för att göra resan, så bra som möjligt trots allt och mitt i allt?

Idag är ofta första steget kontaktsjuksköterskan, när du går igenom din vårdplan. Därefter har arbetsgivaren en stor uppgift, för att du ska få det bästa stödet. Och sedan är det eget ansvar att vara delaktig, och våga ta hjälp. Finns det någon patientförening, eller annan förening som känns intressant?

Jag vill gärna tipsa om en sida, jag själv har tittat närmare på och det är 1177 sidan. Här finns det så mycket mer än du kan tro, både för dig som patient och närstående. Här kan du även hitta en kalender med webinarier inom många områden, som t.ex. våra webinarier om cancerrehabilitering som vi har under våren. Vi har en kvar och den handlar om mental hälsa.

Vården erbjuder idag så många fler möjligheter, än när jag själv ställde frågan för 10 år sedan. Så mycket har hänt sedan dess, och tycker du inte att du fått erbjudande. Då behöver du fråga, för kanske fanns erbjudandet där ändå. Men jag vet det är inte alltid lätt att uppfatta det som erbjuds, så fråga när du är redo.

Några ytterligare tips är att i Västernorrland erbjuds en cancerskolan, som är hybrid och i Västerbotten på plats. I Jämtland/Härjedalen och Norrbotten hittar du träningsgrupper och i Östersund har även Kraftens Hus startats upp.

Så varför finns jag med i PNR? Jo, för jag vill vara med och göra skillnad för patienter och närståendes kommande resor inom cancer. Kanske kan jag bidra med mina erfarenheter från min egna resa, och andras. Samtidigt som jag vågar vara nyfiken, och ställa frågor från ett perspektiv som verkligen behövs idag.

Det jag också vet är att vården, allt mer efterfrågar våra erfarenheter. Vi är helt enkelt viktiga, för att utveckla cancervården framöver. Vi kan bidra med så mycket, så arbetet som patient- och närståenderepresentant är livsviktigt.

Cancer kommer att fortsätta skrämma oss trots all forskning och att allt fler får livet tillbaka, tyvärr inte alla. Men det vi ändå kan göra är att välja att ge oss själva, den bästa möjliga förutsättningen som både patient och närstående.

För det är tillsammans vi kan skapa livskvalitén. Genom att våga prata, våga lyssna, våga fråga, våga ge och ta emot stöd.

Så våga enbart genom omtänksamhet och kärlek!

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson