



VERKTYG. Neuropsykolog Eva Nordström och arbetsterapeut Hanna Rönnqvist leder den nya gruppbehandlingen för personer med cancerrelaterad trötthet – ett stöd att hantera vardagen.

De ger stöd efter cancerbehandlingen

Efter genomgången cancerbehandling får många kvarstående problem. Vid Centrum för cancerrehabilitering i Stockholm får de hjälp att fungera på andra sidan cancer.

Text: **Lotta Fredholm** Foto: **Simon Hastegård/Bildbyrå**

De ljusa lokalerna tre trappor upp på Sabbatsbergs sjukhusområde känns fortfarande nyöppnade och i det luftiga väntrummet lockar kaffemaskinen med espresso.

– Vi försöker komma bort från sjukhuskänslan och ha det mer kafélik, säger Maria Hellbom, psykolog och verksamhetschef vid Centrum för cancerrehabilitering i Stockholm.

Allt fler söker hjälp efter genomgången cancerbehandling, den mindre uppmärksammade följden av bättre behandling.

– I dag lever en halv miljon svenskar som behandlats för cancer. Enligt beräkningar kommer varannan person att ha haft cancer 2030, så behovet kommer att öka, säger hon.

Tar emot 100 patienter i månaden

De tar nu emot omkring 100 remisser i månaden, men har kapacitet för mer. Patienter kan även söka själva. I varje fall görs en noggrann kartläggning av den sökandes behov.

– Därefter tar vårt multiprofessionella team fram en skräddarsydd rehabplan, exempelvis fysioterapi, hjälp av dietist eller KBT, säger hon.

Centret invigdes i september i fjol och de första patienterna togs emot i juli. De erbjuds en rad behandlingar och kurser, ofta i form av gruppbehandlingar.

– Många känner sig ensamma i sin situation och vill träffa andra som går igenom samma sak, säger neuropsykolog Eva Nordström.

Tillsammans med arbetsterapeut Hanna Rönnqvist har hon utformat gruppbehandling för patienter som uppfyller kriterierna för cancerrelaterad fatigue, CrF.

– Till skillnad från oss som kan pigga till av en kopp kaffe eller en tupplur, går CrF inte att rå på så enkelt, säger Hanna Rönnqvist.

Olika ämnen tas upp vid gruppträffarna

Vid utformningen har de utgått från den forskning som finns på området och åtgärderna bygger på principer för beteendeförändring. Vid var och en av sex 90-minutersträffar behandlas ett visst ämne, som stresshantering. Inför mötena får deltagarna i hemläxa att reflektera kring kommande ämne och notera situationer där tröttheten ökat och sådant som varit till hjälp. Vid träffen går de sedan igenom vad som exempelvis trigger stress, hur situationen



EVIDENS. Utbildningens grund är forskning om CrF, exempelvis boken **Cancer-Related Fatigue** av de tyska forskarna Weis och Horneber.

kan hanteras och deltagarnas tips sammanställs.

– Exempelvis har flera börjat fiska, titta på fåglar eller hugga ved, som fungerar avslappnande, säger Eva Nordström.

Deltagarna möts en gång i veckan och träffen inleds med en aktivitet, som tai chi. Ett sjunde, uppföljande möte, sker efter sex-åtta veckor.

– Vi kommer också in på existentiella frågor, då många längtar tillbaka till ett vanligt liv, säger Hanna Rönnqvist.

Eva Nordström håller med.

– En deltagare uttryckte det som att man måste lära sig fungera i "det nya normala", att man efter cancer får vänja sig vid en ny version av sin kropp och vad som är normalt, säger hon.

Fler problem efter cancerbehandling

Även om just CrF är särskilt vanligt finns andra kvarstående problem efter cancerbehandling, beroende på diagnos. Maria Hellbom nämner gruppbehandling för bäckencancer. Efteråt får många sexuella problem, men ofta också svårt att hålla tätt, om tarmen strålats.

– Jag har träffat personer som går med hushållspapper i byxan och som inte törs gå på en restaurang med bara en toalett för man har bara 30 sekunder på sig. Att få information om inkontinensskydd eller tarmreglerande medel kan då spela stor roll, säger hon.

Andra grupper behandlar livsfrågor, basal kroppskänedom eller medicinsk yoga. Nu byggs också en mottagning för vuxna som haft cancer som barn.

– Den som får en massa strålning mot skallen eller skelettet betalar ett pris för sin överlevnad, och kan få sena effekter som de så småningom behöver hjälp med, säger Maria Hellbom. ■