



## Välkommen till centrum för cancerrehabilitering

Om du har frågor kan du ringa våra koordinerande sjuksköterskor på telefon 08-123 676 00.

### Rehabilitering

Vi tar emot personer som är i behov av specialiserad cancerrehabilitering. Multiprofessionellt team.

### Bäckencancermottagning

Vi tar emot personer som har bäckencancerrelaterade symtom som påverkar tarm, blåsa och sexuell funktion. I teamet arbetar kolorektalkirurg, specialistsjuksköterskor, dietist, fysioterapeut/lymf-terapeut.

### Uppföljningsmottagning

Vi tar emot vuxna personer som har haft cancer i barndomen. I teamet arbetar barnonkolog, sjuksköterska, neuropsykolog och psykiater.

Läs på nästa sida hur du remitterar till oss

## Öppet hela sommaren

Centrum för Cancerrehabilitering har öppet som vanligt hela sommaren och tar emot patienter för planerad specialiserad cancerrehabilitering.

### Remittera eller inte remittera?

Mellan 20 och 30% av de patienter som kommer till Centrum för cancerrehabilitering har sökt själva genom att ringa till vår mottagningstelefon.

Vi tycker att det är bra att möjligheten till egenanmälan finns för de patienter som har problem efter avslutad behandling men som inte har någon aktiv kontakt i cancervården där de kan få hjälp med en remiss. Oftast har de patienter som själva söker kontakt med oss kommit helt rätt och vi kan ge dem bra hjälp.

### Remiss har många fördelar

Om patienten har en aktiv kontakt i cancervården och behöver rehabilitering hos oss ser vi gärna att vårdpersonal i samråd med patienten skriver en remiss. På så sätt har vi möjlighet att kommunicera direkt via t ex remiss-svar och med patientens godkännande kan vi diskutera med inremitterande, få utförligare information om vi behöver det och förankra föreslagen handläggning.

Dessutom kontakter vi patienten – hen behöver inte göra det själv, vilket kan kännas skönt när man har många vårdkontakter att hålla i minnet eller är medtagen och orolig. Risken finns att det inte blir av att ta kontakt och patienten går miste om sin möjlighet till rehabilitering.

Att skicka remiss är vägen till en aktiv överlämning och blir en trygghet för patienten och för dig som ansvarig.

## Öppet hus för kontaktsjuksköterskor

Den 4/9 och 11/9 har Centrum för cancerrehabilitering särskilda öppna hus för dig som är kontaktsjuksköterska i cancervården. Du får möjlighet att prova på delar av vår verksamhet under workshops: Testa hur det kan vara att vara patient hos oss, delta i en träff i en introduktionsgrupp, i ett informations- och dialogmöte eller varför inte prova på medicinsk yoga med fokus på andning eller bäckenbottenträning.

**Intresserad ?** Maila oss dina kontaktuppgifter senast så får du mer information. Vår adress är [cancerrehabilitering.kontakt@sll.se](mailto:cancerrehabilitering.kontakt@sll.se).

## På gång i verksamheten

### Introduktionsgrupper

Under våren har vi utvecklat våra populära samtalsgrupper om livsfrågor ytterligare och vi kallar dem nu introduktionsgrupper. Många patienter uttrycker en önskan om att få reflektera kring sin cancerresa, hur den har påverkat livet och kring sina behov av att hitta en väg vidare.

Introduktionsgruppen kretsar kring livsfrågorna i ljuset av cancerresan och grupsamtalen, som inspirerats av existentiell reflexion och acceptansorienterad psykoterapi, blir den naturliga utgångspunkten för fortsatt planering av rehabiliteringen. Var och en får tillfälle att gå igenom sina behov och vad man vill nu.

Introduktionsgrupperna sätts samman så homogent som möjligt och vi försöker att « matcha » t ex yngre patienter eller patienter med liknande diagnos i grupperna. Många patienter uttrycker att de är värdefullt att få dela sina upplevelser med varandra och inspireras av varandras erfarenheter. I våra utvärderingar ser vi att det uppskattas mycket att man kan känna igen sig – man är inte ensam om det man har gått igenom och inte heller om de tankar och känslor det väckt.

### Sommarspecial!

Ett annat populärt inslag i rehabiliteringen är våra informations- och dialogmöten, där patienter får en första orienterande föreläsning om ämnen som trötthet/fatigue, arbetsåtergång eller självmedkänsla.

Under sommaren kommer de att kompletteras med ett gästtema : « Kan jag också få lite ledigt ? ». Under sommarmånaderna förändras ofta rutiner och det kan finnas förväntningar på aktiviteter som man kanske inte riktigt orkar när man nyligen har gjort en cancerresa. Man kan ha kvarstående problem som blir ett hinder för resor, sociala aktiviteter, friluftsliv och bad. Fokus ligger på hur man som cancerberörd kan hantera krav men också trevligheter under sommarmånaderna så att man mår bra och orkar.

Andra gästteman kommer att vara en öppen och veckovis återkommande medveten närvaro-grupp som våra psykologer vid fint väder kommer att hålla utomhus, och träningsgrupp med samtal om livsstilsfaktorer, också den utomhus.

Allt deltagande i informationsmöten och grupper ingår som en del i en individuell rehabiliteringsplan för patienten och föregås av vår behovskartläggning tillsammans med hen.

Centrum för cancerrehabilitering  
Sabbatsbergs sjukhus, Olivecronas väg 5  
Telefonnummer: 08-123 676 00  
www.rehabcancer.se

## Skicka en remiss

Välkommen att remittera patienter till oss.  
I remiss vill vi gärna ha uppgift om

- Hur vi enklast kommer i kontakt med dig som remitterar
- Vilken cancerdiagnos patienten behandlats för, vilken behandling
- Vilka problem, symptom och besvär patienten har
- Pågående vårdkontakter
- Tidigare eller pågående rehabiliteringsinsatser eller stödkontakter
- Eventuell samsjuklighet

Vi använder journalsystemet TakeCare.

Du som inte har TakeCare är välkommen att skicka remissen till oss via post. Du kan också faxa oss på nummer 08 123 498 18.

### Remiss via post

Vår postadress är:  
Centrum för cancerrehabilitering  
Olivecronas väg 15  
113 61 Stockholm

## Distresstermometern byts ut mot Hälsoskattningen

Inför nybesök hos oss får alla patienter fylla i frågeformulär om livskvalitet, oro och nedstämdhet, levnadsvanor samt symptomchecklistan Distresstermometern. Formulär fylls i via en webblänk eller om patienten föredrar det på papper och resultaten utgör underlag för vår behovskartläggning.

Nu byter vi ut Distresstermometern mot Hälsoskattningen, ett frågeformulär utvecklat i Örebro läns lansting som rekommenderas i det nationella vårdprogrammet för cancerrehabilitering.

Under sommaren kommer vi också att övergå till webbversioner av de enkäter vi använder för att utvärdera vår verksamhet. Patienten kommer att kunna komma åt formulären via en QR-kod, länk eller kunna fylla i dem på dator eller läsplatta i vårt väntrum.



**Centrum för cancerrehabilitering**  
STOCKHOLMS LÄNS LANSTING