

Cancerrehabilitering inom Västragötalandsregionen

/ Intern information till personal på Onkologen, SU 2026

Praktisk information till vårdpersonal

1. Vad är Cancerrehabilitering

Rehabiliteringsprocessen s. 1

2. Patientens behov av cancerrehabilitering

Information till vårdpersonal

Livssituation och stöd i samtal s. 2

3. Rehabiliteringsinsatser och resurser

Levnadsvanor s. 3

Cancerrehabilitering sker på olika nivåer s. 4

Specifikt stöd till patient s. 6

Specifikt stöd till barn och ungdom s. 13

Specifikt stöd till närstående s. 14

*Det är viktigt att förmedla att cancerrehabilitering ofta är en långsiktig
- ibland livslång - process, där behoven kan förändras över tid*

Inventering av Cancerrehabilitering inom Västragötalandsregionen 2026- 03-22

Karin.l.gustafsson@vgregion.se

Vad är cancerrehabilitering / Rehabiliteringsprocessen

Kunskapsbanken ger information om nationella vårdprogram [Start Kunskapsbanken](#)

Nationella vårdprogram ger rekommendationer om utredning, behandling, omvårdnad, rehabilitering och uppföljning av patienter med cancer [Nationella vårdprogram](#).

Behov av cancerrehabilitering kan vara aktuellt före, under och efter en patients cancerbehandling och behov kan även uppstå eller öka långt efter avslutad behandling [Nationellt vårdprogram cancerrehabilitering & Nationellt vårdprogram bäckencancerrehabilitering & Nationellt vårdprogram cancerrehabilitering för barn och ungdom](#)

Varför cancerrehabilitering

Nedsatt funktionsförmåga avser en reducerad fysisk eller psykisk kapacitet, vilket kan medföra svårigheter att utföra vardagliga aktiviteter.

Låg aktivitetsnivå innebär begränsad fysisk rörelse eller träning, vilket kan ha negativa konsekvenser för hälsa och välbefinnande.

Försämrad livskvalitet innebär en minskning av individens upplevda välbefinnande, vilket omfattar hur personen upplever sin fysiska och psykiska hälsa, sociala relationer, autonomi samt möjligheten att delta i meningsfulla aktiviteter.

Vanliga seneffekter efter avslutad onkologisk behandling

Fatigue (trötthet) en extrem fysisk och mental energilöshet och kan kvarstå i månader eller år.

Kognitiv svikt nedsatt minne, koncentration och planeringsförmåga, vilket gör det svårt att fokusera.

Smärta kan vara neuropatisk eller relaterad till skelett, muskler eller leder.

Psykosociala besvär perioder av sårbarhet, ensamhet, stress, återfallsrädsla, nedstämdhet eller oro.

Gastrointestinala besvär, Hormonsymtom, Nedsatt kondition, Minskad muskelmassa och styrka och **Sexuell dysfunktion** förekommer också ofta.

Planering av cancerrehabilitering

Var uppmärksam på nya symtom och uteslut återfall eller annan sjukdom innan symtom kopplas till rehabiliteringsbehov.

Bedöm behovet av rehabilitering genom samtal och hälsoskattning med hjälp av [halsoskattning-for-cancerrehabilitering uppsala-orebro.pdf](#).

Erbjud rehabilitering via Specialistvården inom befintlig cancervård, eller Primärvården inom primärvårdsrehabilitering vid nedsatt funktionsförmåga, låg aktivitetsnivå eller försämrad livskvalitet.

Upprätta en rehabiliteringsplan som omfattar information, stöd och rådgivning, samt patientutbildning avseende rehabiliteringsmöjligheter, inklusive specifika interventioner och egenvårdsåtgärder.

Uppföljning och utvärdering av stöd och interventioner ska göras regelbundet och strukturerat för att säkerställa att insatserna är anpassade efter patientens behov.

Patientens behov av cancerrehabilitering

/ Information till vårdpersonal

Att få en cancerdiagnos och genomgå behandling innebär ofta stora förändringar i patientens vardag och hälsa. Cancerrehabilitering är därför en central del av cancervården. Syftet är att stödja behandlingen, förebygga komplikationer och bidra till att främja patientens livskvalitet.

Hur hanterar jag mina rädslor?

Vad händer med min kropp och mina nära relationer?

Information till vårdpersonal

Vårdpersonal behöver ge strukturerad och anpassad information om hur cancerbehandling kan påverka patienten ur ett biopsykosocialt perspektiv. Detta innebär att beskriva både akuta och sena biverkningar under pågående behandling, samt potentiella seneffekter som kan uppstå månader eller år efter strålbehandling, medicinsk behandling och/eller kirurgi.

Många patienter känner osäkerhet kring vilka frågor de kan ställa och vilka symtom de bör ta upp. Därför behöver du som vårdpersonal vara proaktiv i mötet: bjud in till samtal och uppmuntra patienten att dela med sig av sina tankar, funderingar och eventuella bekymmer. På så sätt kan du också fånga upp problem eller rehabiliteringsbehov i ett tidigt skede.

Cancerrehabiliteringen syftar till att ge patienten goda förutsättningar att förstå och hantera de förändringar som cancer och dess behandling medför. Det kan handla om att formulera realistiska mål, bygga upp fungerande vardagsrutiner och ge rådgivning kring relevanta interventioner. Arbetet omfattar även att utveckla patientens egenvårdsförmåga, exempelvis genom stöd i symtomhantering, fysisk aktivitet och strategier för att hantera psykisk belastning.

När man inte känner sig som sitt "bästa jag" kan det vara svårt att formulera frågor eller ens förstå vilka behov man har?

Livssituation och stöd i samtal om rehabilitering

Patienter kan uppleva förändringar i självbild, fysisk förmåga, känsloliv och relationer, vilket är naturliga reaktioner i en omvälvande livssituation. Samtal om livsfrågor och vardagliga aspekter är därför en viktig del av rehabiliteringen. Utforska patientens livssituation med öppna frågor om arbete, relationer, aktiviteter, ekonomi och sexuell hälsa. Ge utrymme för reflektion kring både nuläge och framtid för att tidigt kunna uppmärksamma behov av stöd och anpassade rehabiliteringsinsatser. En värdefull öppningsfråga kan vara: **Vad är viktigast för dig just nu?**

Tillsammans med patienten behöver du bedöma vad som är realistiskt och genomförbart utifrån aktuella symtom, resurser och förmågor. Ställ frågor om vilket emotionellt och praktiskt stöd som finns i patientens omgivning – detta ger vägledning för att förstå rehabiliteringsbehov. En stödjande fråga kan vara: **Vad känns möjligt för dig att göra just nu?**

Det finns tillgång till stöd och resurser i form av samtal och riktade rehabiliteringsinsatser. Rehabilitering är ofta en långvarig process där individens behov kan förändras över tid. Genom strukturerat stöd och individuellt anpassade insatser finns goda förutsättningar att återfå balans i vardagen samt att förbättra livskvalitet och emotionellt välbefinnande.

Rehabiliteringsinsatser och resurser inom Västragötalandsregionen / Levnadsvanor

Egenvård, följsamhet och motivation

För att rehabiliteringen ska bli så effektiv som möjligt är det viktigt att patienten tar hand om sig själv och följer de råd om goda levnadsvanor som ges av vården.

Rökavvänjning - erbjuder råd och stöd att lyckas sluta röka och att förbli rökfri samt att sluta snusa. Kostnadsfritt råd och stöd hos Sluta röka-linjen telefon 020-84 00 00 eller på www.slutarokalinjen.se Patienten kan även kontakta sin vårdcentral för stöd och hjälp.

Behandling och stöd vid alkoholproblem - erbjuder hjälp med läkemedel, psykologisk behandling och självhjälpgrupper. Kontakta vårdcentralen eller ring beroendemottagning Hisingen tel. 031-3433600.

Behandling och stöd vid droger - erbjuder samtalsstöd vid drogproblem. Kontakta vårdcentralen eller vid Direktkontakt - ring Beroendemottagning Hisingen 031-343 36 00.

Sömnen är viktig för hälsan - om man sover för lite under en längre period och fungerar sämre i vardagen kan man behöva hjälp. Primärvården har olika insatser vid sömnsvårigheter.

Kostråd – livsmedelsverket erbjuder råd om mat och näring. Dessa råd gäller även under och efter cancersjukdom för den som inte har ätproblem och/eller ofrivillig vikttnedgång Mat vid cancer - 1177 och Matguiden innehåller aktuell information om mat och hälsa. Webbplatsens material vägleder dig som arbetar med hälsofrämjande matvanor.

Fysisk aktivitet och träning - att vara fysisk aktiv är fördelaktigt i samband med cancerbehandling och rehabilitering. Fysisk aktivitet hjälper mot cancerrelaterad trötthet. Fysisk aktivitet och träning - 1177

Psykosocialt stöd - samtal med feedback stärker patientens delaktighet och motivation. Förmedla att återhämtning är möjlig, utan att skapa falska förväntningar Samtalsprocessen - en metod för rådgivningssamtalet - Vårdhandboken

Långvarig stress - kroppen kan påverkas allvarligt av stress som hjärklappning, ångest allergisk reaktion, sömnproblem och utmattning. Stressjukdomar kan ta lång tid att läka. Övningar, poddar och film - Stressmottagningen. Primärvårdens rehab har olika insatser vid långvarig stress och utmattning.

Komplementär och alternativmedicin - det är viktigt att läkaren får information om vilka komplementära mediciner som patienten använder Film: Alternativa behandlingar - 1177

Våld i nära relationer - våld i nära relationer skapar ohälsa på kort och på lång sikt. Att få frågan om våld och information om att det finns stödverksamheter ger den utsatta en öppning och möjlighet i att söka stöd. Är patienten utsatt av våld i nära relation krävs ett teamarbete och aktiva stödinsatser se checklistan: våld i nära relationer via stödjande dokument.

Cancerrehabilitering sker på olika nivåer inom VGR / Specialistvård och Primärvård

Nationella vårdprogram är inte lagar, utan riktlinjer som stöd för beslut

Rehabiliteringen ska initieras på patientens hemort med insatser från både specialistvården och primärvården. Närhet till rehabilitering förbättrar kontinuitet och tillgänglighet, vilket i sin tur är faktorer som välkänt ökar följsamhet.

1177 Vårdguiden - erbjuder rådgivning, skriftlig information och filmer i cancerrehabilitering. De ger stöd av specialistsjuksköterskor via telefon och chatt, och är kostnadsfritt och anonymt.

Primärvård - har en särskilt viktig roll för prevention och tidig upptäckt av rehabiliteringsbehov eftersom de flesta invånare har sin första vårdkontakt där. Erbjuder insatser från läkare som är specialister i allmänmedicin, distriktssjuksköterska, dietist, kurator och psykolog. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till primärvården alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss.

Primärvårdsrehabilitering - vårdval Rehab är en del av primärvården och erbjuder rehabilitering vid *fysisk och psykisk ohälsa* med insatser av exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut samt hjälpmedel och bostadsanpassning. Invånarna i Västra Götaland kan fritt välja bland rehabiliteringsenheterna som ingår i vårdvalet. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till primärvårdens rehabmottagning alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss. Hitta den närmaste rehabenheten på kartan - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen

Specialistvård - Cancerrehabilitering ingår som en del av den befintliga cancervården. Vårdenheterna erbjuder rehabilitering under aktiv behandling genom insatser från behandlande läkare, sjuksköterska och undersköterska. Vårdenheterna kontakter kurator, psykolog, rehabkoordinator, dietist, fysioterapeut, lymfterapeut, arbetsterapeut, uroterapeut, stomiterapeut, logoped, tandläkare, sexualrådgivare, sjukhuskyrkan och Team Ung för bedömning och insatser av rehabilitering. Läkare och sjuksköterska kan kontakta dessa professioner eller skriva remiss.

Regionalt centrum för cancerrehabilitering - tar emot patienter över 18 år med cancerrelaterade besvär som har behov av tvärprofessionell bedömning och som har ett rehabiliteringsbehov som inte kan tillgodoses med rehabiliteringsinsatser inom specialistvård eller primärvård. Teamet gör en gemensam bedömning (MDK) och erbjuder rehabilitering och behandling med uppföljning genom insatser från smärtläkare, onkolog, hematolog, psykolog, kurator, dietist, arbetsterapeut, fysioterapeut, sexolog, specialistsjuksköterska och vårdadministratör. Läkare och sjuksköterska inom specialistvård samt läkare i primärvården kan remittera patienter till Regionalt centrum för cancerrehabilitering alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss Regionalt centrum för cancerrehabilitering - Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Konsultation cancerrehabilitering

Vid frågor eller behöver du som vårdpersonal konsultera insatser och rehabiliteringsbehov angående patient kan du ringa Regionalt centrum för cancerrehabilitering på Telefon 031-343 99 44

Arbetsterapi och fysioterapi SU och Östra – erbjuder insatser från fysioterapeut, lymfterapeut, arbetsterapeut och rehabkoordinator. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss Arbetsterapi och fysioterapi - Sahlgrenska Universitetssjukhuset

BäckencancerRehabilitering SU - erbjuder rehabilitering vid bäckendysfunktion för personer som har genomgått onkologisk behandling vid cancer i bäckenområdet som har kvarvarande fysiska symtom. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss Bäckencancerrehabiliteringen, Göteborg - 1177

Cancerrehabilitering SU - erbjuder insatser från dietist, kurator och psykolog. Kontakta dem via telefon. Cancerrehabilitering - Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Smärtcentrum Östra, Göteborg - behandlar de svåra långvariga smärttillstånd med fokus på medicinsk smärtlindring och aktiv smärthantering i olika former. Läkare kan skriva remiss för icke brådskande polikliniska patienter Smärtcentrum Östra, Göteborg - 1177

Smärtrond på onkologkliniken SU - sker digitalt på tisdagar kl. 11:00-12:00.
Smärta vid cancersjukdom och behandling

Uppföljningsmottagning för vuxna efter barncancer SU - en mottagning för långtidsuppföljning efter barncancer. Målgruppen är patienter som behandlats för barncancer, avslutat sin behandling och nu är över 18 år. Läkare skriver remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss Uppföljningsmottagning för vuxna efter barncancer Sahlgrenska, Göteborg - 1177 webutbildning Att möta tonåringar och unga vuxna i cancervården | Rise 360

Högsbo Närsjukhus rehabmottagningen – erbjuder insatser av fysioterapeuter, arbetsterapeut, kurator, dietist och lymfterapeut. Rehabmottagningen har en medicinsk lymfterapeut som bedömer och behandlar vuxna patienter med lymfödem > 5 år efter diagnos av lymfödem. Remisser skrivs av all legitimerad personal inom hälso- och sjukvården. Rehabmottagning Högsbo, Högsbo närsjukhus - 1177

Rehabiliteringsmedicin Högsbo - erbjuder bedömning och rehabilitering drabbats av en neurologisk funktionsnedsättning efter förvärvad hjärnskada eller ryggmärgsskada. Målsättningen med insatser är att få så god funktionsförmåga och livskvalitet som möjligt efter skada. Rehabiliteringsteam av läkare, sjuksköterska, sjukgymnast, arbetsterapeut, logoped, samt vid behov kurator och neuropsykolog. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss. Rehabiliteringsmedicinsk mottagning Högsbo - Sahlgrenska Universitetssjukhuset och Neurorehabmottagning / Uddevalla sjukhus.

Neurorehabilitering / Närhälsan – erbjuder Neurologisk teambaserad rehabilitering och finns på primärvården Active Rehab Göteborg, Göteborg - 1177 och på Angered, Eriksberg, Frölunda, Gibraltar, Majorna, Skövde, Solhem, Sävedalen och Sörhaga. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss.

Specifikt stöd till patient

/ Information och rådgivning

Bräcke rehabcenter Mösseberg - erbjuder veckolång rehabilitering efter cancer och vid lymfödem. Rehabveckan finansieras av CancerRehabFonden.

Egen ansökan [Ansök om cancerrehabilitering | CancerRehabFonden](#).

Västra Götalandsregionen finansierar rehabilitering vid lymfödem - Ansvarig lymfterapeut ska ha bedömt att det finns behov av intensiv rehabilitering. Remiss från läkare där rehabiliteringsbehov, mål och uppföljning framgår <https://brackediakoni.se/bracke-rehabcenter-mosseberg/for-dig-som-remitterar/>. Personen behöver också själv fylla i en patentansökan där anmälan görs via [Rehab Center Mösseberg, Falköping - 1177](#)

Cancerlinjen - vägledning för personer som är berörda av cancer, oavsett var i landet de bor. Legitimerad sjuksköterska svarar på frågor och ger stöd och vägledning i personens situation
Cancerlinjen telefon: 010-199 10 10 /Cancerfonden

CancerRehabFonden - erbjuder veckolånga rehabprogram där den som är cancerdrabbad får återhämta sig fysiskt och psykiskt. [Vår cancerrehabilitering | CancerRehabFonden](#)

Digitalcancerrehabilitering - erbjuder föreläsningar under fem dagar mellan 08.30-12.00. *Hjärnan, stress och fatigue, Mindfulness som metod för att hantera stress och oro och Bästa kosten för hälsan, finns den?* Anmälan Telefon 08-522 001 00 eller [Digital cancerrehabilitering | CancerRehabFonden](#)

Hälsocoach online – erbjuder motiverande samtal för att bidra till en beteendeförändring, Samtal med hälsopedagoger för att stärka hälsan och må bättre i vardagen. En digital mottagning i appen Vård och hälsa som är kostnadsfri. [Hälsocoach online - 1177](#)

Hälsolots - vill inspirera till ett liv med god hälsa. De erbjuder kostnadsfria hälsofrämjande aktiviteter inom Göteborgs stad. Anmälan www.halsolots.se

Kraftens hus - är en mötesplats för cancerberörda. De erbjuder emotionellt, socialt, fysiskt och praktiskt stöd för att hämta kraft och bejaka det friska tillsammans med andra i liknande situation. Kraftens hus finns i Borås, Viskastrandsgatan 5 och i Göteborg, Skånegatan 16
[Startsida - Kraftens hus Göteborg](#)

Patientföreningar - ger rådgivning och fungerar som ett stöd för den som drabbats av cancersjukdom.

Praktiska råd - här får man hjälp med det praktiska som ekonomi och arbete, hjälpmedel, råd och stöd, vårdformer, rättigheter, förberedelser, forskning, råd för närstående och om du är utomlands eller inte är folkbokförd i Sverige [Praktiska råd efter cancerbeskedet | Cancerfonden](#)

Svenska Kyrkan och sjukhuskyrkan - erbjuder samtalsstöd och familjerådgivning med en diakon eller präst. Man behöver inte vara kristen eller medlem i Svenska kyrkan, och det kostar ingenting. [Någon att prata med - Göteborgs stift](#) eller [Sjukhuskyrkan i Göteborgs stift - Göteborgs stift](#)

Audionom mottagning - erbjuder hörselrehabilitering. Läkare kan skriva remiss.

Fysisk aktivitet - är en central del av cancerrehabiliteringen och har positiva effekter både före, under och efter behandling. Regelbunden rörelse förbättrar kroppslig funktion, stärker muskler, rörelse och kondition och kan bidra till ökad ork under pågående behandling. Aktivitet kan även minska oro och nedstämdhet, förbättra sömnen och lindra vanliga behandlingsrelaterade biverkningar som illamående och förstoppning. Det är därför viktigt att uppmuntra patienter att vara fysiskt aktiva utifrån dagsform, symtom och biverkningar. All rörelse räknas, och även små mängder aktivitet är värdefulla.

Vid osäkerhet, smärta eller fysiska begränsningar bör patienten erbjudas kontakt med fysioterapeut för individuell bedömning och anpassning av träning. Läkare eller sjuksköterska kan skriva remiss till fysioterapi vid SU eller till primärvårdens rehabmottagning alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss.

- Individuell bedömning och behandling av besvär till följd av cancersjukdom
- Fysioterapeutledd träning – individuellt eller i grupp
- Information, råd och stöd för anpassad träning på egen hand

Samarbete med fysioterapeut är särskilt viktigt tex vid nedsatt rörlighet efter kirurgi, smärta eller stelhet efter strålbehandling, fatigue vid cytostatikabehandling samt vid lymfödem eller risk för lymfödem. Fysioterapeutiska insatser kan också vara av betydelse vid behov av att förebygga eller behandla osteoporos, stress, oro, nedstämdhet och cancerrelaterad trötthet. Fysisk aktivitet och fysioterapi vid cancer - 1177 och Träning & fysisk aktivitet vid cancerbehandling - prof Y Engström summerar forskningens goda råd

- Ge patienten broschyren: Vardagsmotion och träning vid cancer /Arbetsterapi och Fysioterapi

Fysisk aktivitet på recept - är en strukturerad behandlingsmetod med individuellt rådgivande samtal, skriftlig ordination och uppföljning. Syftet är att förbättra eller bibehålla sin hälsa, alternativt att förebygga sjukdom eller skada FaR – fysisk aktivitet på recept - 1177.

FaR skrivs av legitimerad personal inom hälso- och sjukvården. (Skriv FaR recept via Melior).

Gynekolog - vid gynekologiska besvär ska man i första hand kontakta sin vårdcentral, där tar de hand om besvär som inte behöver bedömas av gynekolog. Vid behov skriver allmänläkare remiss för gynekologbedömning till gynekolog inom offentlig vård eller privat klinik. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss direkt till gynekolog.

Hjälpmedelscentralen - uppdrag är att erbjuda ett patientsäkert och funktionellt hjälpmedelssortiment inom västra götalandsregionen. Information till vårdgivare Vård- och omsorgsgivare - Leverantör av Hjälpmedel i Västra Götalandsregionen
Information för patient Privatpersoner - Leverantör av Hjälpmedel i Västra Götalandsregionen

Hud- och Intimvård - all onkologisk behandling påverkar hud och slemhinnor i någon grad. Exempelvis kan det uppstå skav, torrhet, skörhet, blåsor, sår, sprickor, lättblödande slemhinna och i vissa fall infektioner. Hudbesvär kan klinga av men i vissa fall kan besvären vara akuta. Bedöm och ge rådgivning av hudvård enligt specifika riktlinjer.

Vid intimhygien rekommenderas att använda olja i underlivet och vid ändtarmsöppningen innan vatten tillsätts. Tvättolja skyddar, rengör och återfuktar torra och sköra slemhinnor. God komfort i underlivet, hos både män och kvinnor. För daglig vård bör en fet, oparfymrad kräm användas flera gånger per dag, till exempel återfuktande salva *Dr. Warming Critical Care* eller *Dr. Warming Intensive Repair*.

Tipsa patienter att det finns information att hitta på 1177 vårdguiden

Filmer: Rehabilitering under och efter cancer

Filmer: Rehabilitering under och efter cancer - 1177

Film: Kontaktsjuksköterska – din fasta punkt under cancerbehandlingen - 1177

Film: Mat för att må bra - 1177

Film: Tarmproblem under och efter strålbehandling - 1177

Film: Cancerrelaterad trötthet - fatigue - 1177

Film: Vardagsbalans vid cancerrelaterad trötthet - 1177

Film: Vuxna som haft cancer som barn - 1177

Film: Smärta vid cancer - 1177

Film: Alternativa behandlingar - 1177

Film: Fysisk aktivitet och träning - 1177

Film: Psykologiska utmaningar - 1177

Film: Hur påverkas barn som närstående - 1177

Film: Sexuell hälsa och rehabilitering - 1177

Kostråd vid ofrivillig vikt förlust, ätsvårigheter och undervikt - riskbedömning för undernäring skall göras på alla onkologiska patienter som kommer på nybesök till kliniken. Läkare och sjuksköterska kontaktar dietist vid ofrivillig vikt förlust, ätsvårigheter och undervikt. Vägning av patient inom verksamhet onkologi och Undernäring – prevention och behandling

Kostråd patientbroschyr - vänder sig till den som behandlas eller har behandlats för cancer. För att du ska må så bra som möjligt är det viktigt att du får tillräckligt med energi och näring.
117 – Mat för att må bra

Logopedmottagning - ger rehabilitering till vuxna som behandlats för någon form av huvudhalscancer, som påverkar tal och sväljning. Läkare kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss.

Look Good Feel Better - att stärka identitet och självbild. De erbjuder kostnadsfria hudvårds- och makeupkurser till kvinnor som är under aktiv behandling för cancer. Anmäla görs via hemsida [Kurser — Look Good Feel Better](#)

Lymfterapi - är en specialiserad behandlingsform som syftar till att förbättra lymfflödet och minska svullnad. Kirurgi, strålbehandling eller borttagning av lymfkörtlar kan påverka lymfsystemets funktion och leda till ökad risk för lymfödem. Lymfterapi består vanligen av flera komponenter, där manuellt lymfdränage, kompression, hudvård, rörelseträning och egenvård utgör centrala delar. Hudvård är särskilt viktig eftersom huden ofta är känslig vid lymfödem och välskött hud minskar risken för infektioner såsom rosfeber (erysipelas). Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till lymfterapeut via fysioterapin på Sahlgrenska Universitetssjukhuset <5 år efter diagnos av lymfödem. Lymfterapeuter finns också på Högsbo Närsjukhus, Uddevalla, Skövde, Borås eller Varberg.

Egenvårdsråd se [Lymfödem - Sahlgrenska Universitetssjukhuset](#)

Medicinsk fotvård - är subventionerad sjukvård. Behandlar personer som har fotproblem vid lymfödem, neurogensmärta, cirkulationsrubbnings och infektioner r/t onkologisk behandling. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till primärvården. Varje vårdcentral ska ha upphandlat en medicinsk fotvårdsterapeut.

Munvård - cancerbehandling kan orsaka muntorrhet, skav, torrhet, skörhet, blåsor, sår, sprickor, smärta, lättblödande slemhinna och i vissa fall svamp eller infektioner. Munvård är därför viktig under hela behandlingsperioden. Patienten bör borsta tänderna med en mjuk tandborste och fluortandkräm, samt skölja med vatten eller saltvatten vid irritation. Alkoholhaltiga produkter bör undvikas. Vid muntorrhet kan fuktgeler eller saliversättning användas. Bedöm och ge rådgivning av munvård enligt specifika riktlinjer.

Ortopedteknik - erbjuder proteser, bröstproteser, ortoser samt behandlingsskor och skoinlägg. Dessa kan vara aktuella vid exempelvis neuropati eller andra tillstånd som påverkar känsel och balans i fötterna. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till [Ortopedteknik mottagning Göteborg](#)

Perukmakare - behandlande läkare/enhet bedömer om behov av peruk, toupé, ögonfransar och/eller ögonbryn och skriver en rekvisition. Man kan själv välja vilken salong man vill anlita. Salongen måste ha F-skattsedel och kunna ta emot rekvisitioner.

Psykoterapi - är samtalsbehandling som hjälper personen att förstå och hantera tankar, känslor och beteenden för att må bättre. *Problem med oro/ångest*; tex ensamhet, återfallsrädsla, krisreaktion, PTSD, oro och ångest. *Problem med nedstämdhet/depression*; tex kognitiv svikt, hjärntrötthet, utmattning, isolering, nedstämdhet och depression. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till kurator och psykolog på cancerrehabiliteringen vid SU eller till psykolog i primärvården.

Reproduktionsmedicin - erbjuder utredning och behandling för personer med ofrivillig barnlöshet. Kontakt med reproduktionsmedicinsk mottagning görs av läkare via telefon och remiss. Reproduktionsmedicinsk mottagning Sahlgrenska Universitetssjukhus

Samtalsstöd - Samtalet är en viktig intervention som kan ge patienten trygghet, förståelse och möjlighet att uttrycka sina behov. Det är värdefullt att fråga både patient och närstående vad som är viktigt här och nu, samt vad som känns möjligt att genomföra i den aktuella situationen. Läkare eller sjuksköterska kan ta kontakt med kurator för ytterligare stöd.

Samtalsgrupper för cancerberörda

Enheten för cancerrehabilitering på Sahlgrenska erbjuder samtalsgrupper med fyra olika inriktningar; Anmälan till grupperna görs med namn, telefonnummer och önskad grupp till: samtalsgrupp.onkologen.su@vgregion.se

- Samtalsgrupp för dig med cancer
- Bildskapande för dig med cancer
- När livet ska gå vidare efter cancer
- Samtalsgrupp för anhörig

Sexualmedicinskt centrum - är en enhet som arbetar tvärprofessionellt med sexuella frågeställningar utifrån såväl medicinska som psykologiska perspektiv. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss Sexualmedicinskt centrum - 1177

Sexuell hälsa och rehabilitering vid cancersjukdom - Sexuell hälsa och rehabilitering vid cancersjukdom omfattar samtal om sexualitet, vägledning och medicinsk bedömning, gynekologisk undersökning alternativt adrenolog. Interventioner kan omfatta rådgivning kring intimvård, nedsatt sexlust, kroppskännedom, självbild, erektionshälsa, klimakteriehälsa, smärthantering och användning av hjälpmedel. Samtal och stöd kan också beröra obalans i relationen eller svårigheter kopplade till fertilitet och möjlighet att bli förälder. Broschyr till alla cancerberörda om sexuell hälsa och rehabilitering: Sexuell hälsa och rehabilitering | Efter Cancern och bedömning av sexuell dysfunktion: Checklista för sexuell hälsa

Konsultation sexualrådgivning

Vid frågor eller behöver du som vårdpersonal konsultera insatser i sexuell hälsa och rehabilitering angående patient - kan du ringa!

BäckencancerRehabilitering Telefon 031-342 79 36

Stomimottagning - stomiterapeutisk mottagning tar emot den som ska få eller har en tillfällig eller permanent stomi. De erbjuder Transanal Irrigation – transanal irrigering (TAI). Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss.

Tandvård - kan ingå i behandlingen. En del cancerbehandlingar kan göra att man lättare får infektioner i munnen och hål i tänderna. Rätt till tandundersökningar och viss tandvård till samma avgift som för sjukvård. Behandlande läkare kan skriva remiss.

För vårdgivare – Folktandvården Västra Götaland - Folktandvården

Tarmpåverkan - cancerbehandling kan påverka tarmen på flera olika sätt och ge både akuta och långvariga besvär. Cytostatika, strålbehandling och kirurgi i buk- eller bäckenområdet kan tillsammans eller var för sig leda till förändrad tarmfunktion.

Bedömning av tarmfunktion finns att hitta på Utreda - Vuxen tarm • Kvalitetsprogram • Nikola.nu. Ge rådgivning av tarmproblem enligt specifika riktlinjer.

Urinvägspåverkan – vid urinvägsproblem ska primärvården genomföra första delen av utredningen. Vid sveda och smärta vid miktion ska man ta urinodling med bedömning av infektion? Därefter vid behov kan remiss skrivas till uroterapeut eller urologmottagning av läkare och sjuksköterska. Kostnadsfria inkontinensskydd förskrivs av distriktssjuksköterskan på primärvårdens vårdcentral. Utreda - Vuxen blåsa • Kvalitetsprogram • Nikola.nu.

Bedöm och ge rådgivning av urinvägsproblem enligt specifika riktlinjer.

Vid patientens allmäntillstånd 3–4 (performance status) - samverka med hemsjukvård, primärvård, kommun alternativt palliativa team för att anpassa rehabiliteringsinsatser.

Återgång i arbete – stöd vid arbetsåtergång samt vägledning kring försäkringsfrågor och ekonomi. Läkare och sjuksköterska kan kontakta rehabkoordinator på den enhet som ansvarar för sjukskrivningen, till exempel primärvårdens vårdcentral eller specialistvården.

Hitta kraften i små steg

– övningar som ger mer balans, energi och livslust

Utmaningen för många patienter är att hitta den intervention som passar just dem – och att kunna utföra tex övningen följsamt under en längre tid – *en långsiktig rehabilitering*.

Basal kroppskännedom – intervention av fysioterapi som kan minska smärta, muskelspänningar, stress och påslag av känslor. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till fysioterapeut på primärvårdens rehabmottagning. Basal kroppskännedom kan minska smärtaVGR - 1177

Compassion fokuserade övningar - är en metod som utvecklar självmedkänsla och minskar självkritik. Syftet är att stärka känslan av trygghet, värme och omtanke – både gentemot sig själv och andra. Gratis övningar i självmedkänsla med leg. psykolog Sofia Viotti och Övningar, poddar och film - Stressmottagningen.

Medicinsk massage - Inom ramen för Vårdval Rehab i Västra Götalandsregionen kan massage ingå som en del i en behandlingsplan hos legitimerad fysioterapeut eller arbetsterapeut. Det krävs ingen remiss, besöket kostar 200 kr och ingår i högkostnadsskyddet.

Medicinsk yoga - är en avslappnande träningsform som stärker både kropp och sinne. Ger också ökad rörlighet och balans. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till primärvårdens rehabmottagning alternativt stötta patienten i att göra en egenremiss (vissa rehabmottagningar har inte medicinsk yoga). Forskning - Swedish Institute for Medical Yoga och Mediyoga: Lugn och Balans genom Sjukvårdsanpassad Yoga

Sinnesträning - innebär att medvetet stimulera sina sinnen för att öka närvaro och lugn. Den kan bidra till ökad avslappning, minskad stress och bättre kroppsmedvetenhet. I rehabilitering används sinnesträning ofta för att stärka återhämtning, förbättra koncentration och skapa en känsla av lugn och trygghet. Mindfulness - 1177 och AntiStress-app digital egenvård på 10 språk - Hållbar Hälsa

Taktil massage - är en mjuk, strukturerad form av beröring. Syftet är att stimulera hudsinnen vilket är vårt största sinnesorgan. Minska oro, ångest, stress och smärta.

Vardagsbalans - intervention av arbetsterapi för energioptimering, aktivitetsplanering och hjälpmedel. Läkare och sjuksköterska kan skriva remiss till arbetsterapeut på Arbetsterapi SU alternativt till arbetsterapeut på primärvårdens rehabmottagning.

Varmvattenbassäng - intervention av skonsam träning och avslappning. Läkare och sjuksköterska kan skriva FaR alternativt remiss till Fysioterapin SU alternativt remiss till primärvårdens rehabmottagning. Sahlgrenska Universitetssjukhusets rehabbassäng i Mölndal och Bassängträning i Göteborg, lediga platser! - Active och Remissbad i varmbadet | Valhallabadet i Göteborg | Got Event och Tider i varmbassänger - Göteborgs Stad

Avslappningsövningar - ett antal inspelade avslappningsövningar med fokus på bäckenbotten. Avslappningsövningar - Sahlgrenska Universitetssjukhuset

Specifikt stöd till barn och ungdom

/ Information och rådgivning

Team Ung - erbjuder psykosocialt stöd för tonåringar och unga vuxna (16–30 år) med cancersjukdom under behandling. Fokus på frågor som är viktiga för unga. Teamet består av ungdomskoordinator, kurator och psykoterapeut. [minKod - Ung Cancer](#)

Ung Face It - ett webbaserat självhjälpsprogram för ungdomar som har en diagnos eller skada som påverkar utseendet. Det består av sju kapitel med olika teman och är tillgängligt för alla kostnadsfritt. Riktat till ungdomar mellan 12 och 17 år. Kontakt via [Ung Face It | Självhjälp för ungdomar med en diagnos eller skada som påverkar utseendet](#)

Ung Cancer - erbjuder stöd och rehabilitering oavsett om det är en själv eller en närstående som har drabbats av cancer. Finns möjlighet att träffa andra med liknande erfarenheter, delta i olika aktiviteter och ta del av digitala kurser. Ålder mellan 16 och 35 år man välkommen som medlem. Det är helt gratis. Ung cancer är en ideell organisation. Ta kontakt genom hemsidan [Ung Cancer - En organisation för unga vuxna cancerberörda](#)

Barncancerfonden - när ett barn insjuknar i cancer påverkas hela familjen känslomässigt, socialt och ekonomiskt. Även de i familjens närhet får en ny verklighet att hantera. Barncancerfonden erbjuder en rad olika stöd till drabbade och anhöriga under och efter behandling [Stöd | Barncancerfonden](#)

Bräcke diakoni i Göteborg - har stödgrupper för barn, unga och familjer i sorg, för den som har förlorat en förälder genom dödsfall samt för den som har mist sin partner. Stödgrupperna är kostnadsfria och deltagarna är välkomna oavsett livsåskådning eller bostadsort. Telefon 031-502557 eller emelie.magnell@brackediakoni.se

Cancerkompisar - erbjuder stöd till anhöriga till cancerdrabbade genom att minska ensamhet, skapa gemenskap och erbjuda konkret stöd. Cancerkompisar är en rikstäckande organisation. Kontakt via Cancerkompisar.se

Nära cancer - erbjuder att den som är ung kan snacka och få kontakt med någon annan ung närstående. Man kan skriva frågor till vårdpersonal och skriva inlägg i forumet för att möta andra unga i liknande situation. Kontakt via [Nära cancer startside](#) eller [Prata med någon](#)

Randiga Huset - erbjuder stöd till barn, unga och vuxna som förlorat eller kommer att förlora förälder, syskon eller annan närstående person i dödsfall. En ideell organisation. Kontakt via mail info@randigahuset.se

Stödkompisar - erbjuder samtalsstöd och kontakt med andra drabbade och närstående. Kontakt via [Cancerrehabilitering, hjälp & stöd för dig som drabbats av cancer Stödkompisarna Göteborg](#)

Specifikt stöd till närstående

/ Information och rådgivning

Samtalsgrupp för anhöriga

Enheten för cancerrehabilitering på Sahlgrenska erbjuder samtalsgrupp för anhöriga.

Anmälan till gruppen görs med namn, telefonnummer och önskad grupp till:

samtalsgrupp.onkologen.su@vgregion.se

1177 Vårdguiden - erbjuder skriftlig information, rådgivning och filmer till närstående. Ger stöd av specialistsjuksköterskor via telefon och chatt, och är kostnadsfritt och anonymt, Tel 1177

Anhörig – närstående - 1177

Specialistvården - erbjuder samtalsstöd till närstående av kurator.

Samordnas av kontaktsjuksköterskan och behandlande vårdpersonal.

Anhörigas Riksförbund - erbjuder samtal via telefon. Vill man prata med en medmänniska?

Har frågor om rättigheter? Behöver råd och stöd i sin situation som anhörig? Anhöriglinjen är en nationell stödtelefon och bemannas av volontärer med stor erfarenhet.

Anhöriglinje 0200–239500. <https://goteborg.se/wps/portal/start/omsorg-och-stod/stod-till-anhoriga/hitta-anhorigstod>

Bräcke diakoni i Göteborg - har stödgrupper för barn, unga och familjer i sorg, för den som har förlorat en förälder genom dödsfall samt för den som då har mist sin partner. Stödgrupperna är kostnadsfria och deltagarna är välkomna oavsett livsåskådning eller bostadsort. Telefon 031-502557 eller emelie.magnell@brackediakoni.se

Cancerrådgivningen - finns till för alla närstående i hela landet som behöver stöd, känner oro eller har frågor om cancer. Man kan även få råd och stöd om vad man kan göra i förebyggande syfte. Telefon 08-123 138 00 och en chatt cancerlinjen@cancerfonden.se Regionalt cancercentrum i samverkan.

Cancerlinjen - vägledning för närstående som är berörda av cancer, oavsett var de bor.

Legitimerad sjuksköterska svarar på frågor och ger stöd och vägledning i personens situation.

Stödet är kostnadsfritt. Telefon 010-199 10 10 /Cancerfonden

Flera patientföreningar - erbjuder stöd till närstående, ibland genom specifika kontaktpersoner.

Företagshälsovården - den som arbetar kan få stödsamtal genom företagshälsovården.

Jourhavande medmänniska - ger samtalsstöd alla dagar mellan kl. 21-06. Finns för den som behöver någon att prata med, någon som lyssnar under tiden på dygnet när många inte är vakna. Samtalet är helt anonymt. Telefon 08 - 702 16 80

Kraftens hus - är mötesplatser och erbjuder socialt, emotionellt, fysiskt och praktiskt stöd för alla som är drabbade av cancer, inklusive närstående. Kraftens hus finns i Borås och Göteborg
Startsida - Kraftens hus Göteborg

Närståendepenning - finns för att personer som har ett livshotande tillstånd ska kunna få stöd av till exempel en anhörig, vän eller granne. Det handlar om att finnas till hands och vara nära, inte om att hjälpa vården. Försäkringskassan kan betala ut närståendepenning vid frånvaro från arbetet. Detta kräver intyg från läkare till Försäkringskassan. Stödja en svårt sjuk närstående - Försäkringskassan

Närstående - stöd för dig där du är - webbsidan är för den som är närstående. Information och stöd efter behov när det passar dig. Det är viktigt att närstående också försöker tänka på sig själv och se till vad hen mår bra av. Stöd för dig | Narstaende

Praktiska råd - här får man hjälp med det praktiska som ekonomi och arbete, hjälpmedel, råd och stöd, vårdformer, rättigheter, förberedelser, forskning, råd för närstående och om du är utomlands eller inte är folkbokförd i Sverige Praktiska råd efter cancerbeskedet | Cancerfonden

Randiga Huset - erbjuder stöd till barn, unga och vuxna som förlorat eller kommer att förlora förälder, syskon eller annan närstående person i dödsfall. En ideell organisation. Kontakta dem via mail info@randigahuset.se

Stödmaterial för närstående - erbjuder skriftlig informationen till närstående till en vuxen person med cancer. *Se till att du får vad du behöver, Tips för att må bättre, Samtal och vägledning, Råd och stöd via telefon, e-post och chatt, Närhet och sexualitet, Barn och unga som närstående och Ekonomiskt och praktiskt stöd.* Regionalt cancercentrum i samverkan. Stödmaterial för närstående - Regionala cancercentrum i samverkan

Referenser: Nationella och regionala vårdprogram, 1177 vårdguiden samt klinisk evidens.

Cancerrehabiliteringen, onkologi Sahlgrenska Universitetssjukhus

Har du förslag på insatser som kan vara värdefulla att inkludera?

Hör gärna av dig – dina idéer är alltid välkomna!

Karin.l.gustafsson@vgregion.se