

# VÅGA STÄLLA FRÅGOR

- Har kollegan kraft att jobba som tidigare?
- Fungerar samma arbetsuppgifter?
- Hur kan du som arbetsgivare underlätta i situationen?
- Ge inte en massa "klämkäcka" råd.
- Ge av din tid genom att lyssna.
- Ställ öppna och nyfikna frågor som:
  - Hur mår du idag?
  - Hur gick det hos läkaren?
  - Vad kan jag göra för dig?
  - Vad vill du prata om idag?
- Tänk "outside the box",
- Det är okej att säga att du inte vet vad du ska säga.



## Faktaruta. Forskningen går fort fram.

Behandling anpassas efter person och beroende på vilken sorts cancer, tex. läkemedel, kirurgi, strålning och immunterapi. Människor påverkas på olika sätt av den behandling som ges. Fler överlever cancer, blir friska eller lever med en kronisk cancer!

## KRAFTENS HUS

Kraftens hus är en mötesplats för alla som på olika sätt har drabbats av ett cancerbesked. Är du drabbad själv, närstående eller arbetskollega?

Alla är välkomna till Kraftens hus för att träffa andra i samma situation. Vi erbjuder stöd och information samt olika typer av fysiska, sociala och kreativa aktiviteter.



## REHABKOORDINATOR

På sjukhus och inom primärvården finns rehabkoordinatorer som kan ge stöd till sjukskrivna personer för att underlätta återgång i arbete. De kan samverka vid anpassning av arbetsplats och arbetsuppgifter, både för de cancerdrabbade och för arbetsgivare.

copyright Kraftens hus 2021

## HAR DU EN MEDARBETARE SOM DRABBATS AV CANCER?



Råd till arbetsgivare om hur du kan hjälpa medarbetare som fått en cancerdiagnos tillbaka till jobbet samt hur du stöttar övriga kollegor i arbetsgruppen.

En informationsbroschyr framtagen av Kraftens hus i samarbete med patienter och Södra Älvsborgs sjukhus.



## FÖRSTA SAMTALET

- Ta dig tid att lyssna på när medarbetaren berättar om sin situation.
- Visa omtanke och förståelse för situationen.
- Fråga hur och vad vi kan/ska berätta för övriga kollegor om sjukdomen.
- Kom ihåg att kollegan fortfarande är samma person. Prata om sådant ni tidigare pratat om, hus, sport, familj.
- Ha regelbunden kontakt. Den som är drabbad orkar inte alltid hålla kontakten och även ett missat samtal är att visa att du bryr dig.
- Var medveten om att måendet kan gå lite upp och ner.
- Erbjud regelbundna avstämningar via telefon, mail eller personliga möten.
- Hjälp kollegan till samtalsstöd, via sjukvården, företagshälsovården eller om det finns någon sjukvårdsförsäkring via jobbet, fackförbund eller privat.



### Behandlingar i samband med cancer

är ofta tuffa. Den cancerdrabbade behöver tid både för återhämtning och rehabilitering. Utmaningarna är inte bara fysiska, utan i stor grad även psykologiska, sociala, existentiella och ofta även ekonomiska.

Det finns stora variationer i hur cancerdrabbade hanterar sitt vardagsliv under en cancerbehandling och hur återgången i arbetslivet ser ut. Ofta infinner sig en form av trötthet som kallas "fatigue" säger Carina Mannefred, verksamhetsledare Kraftens hus

## VAD SKER UNDER BEHANDLINGSTIDEN?

Behandlingen anpassas efter person och beroende på cancerform. Människor påverkas på olika sätt av behandlingen. Alla behandlingar har olika biverkningar.

- Cytostatika (cellgift) är medel som angriper både friska och sjuka celler vilket kan leda till håravfall, mag-tarmbesvär, förhöjd infektionsrisk. Vid en cellgiftsbehandling blir kroppen ofta utslagen och behöver tid för återhämtning.
- Strålbehandling kan ge trötthet och sköra slemhinnor mm.
- Immunterapi, en nyare behandling har också en del biverkningar, ofta lindrigare.

Alla behandlingsformer ger mer eller mindre trötthet, som inte går att vila bort - fatigue.

Att under behandlingstiden ha kontakt med kollegor och närmsta chef underlättar återgången i arbete.

Fysisk aktivitet påverkar välmående. Uppmuntra gärna!



### Faktaruta, vanliga funderingar.

Forskning visar att människor som genomgått en cancersjukdom omprövar livet, kanske ifrågasätter de sina vardagsvanor och även arbetet. Vanliga funderingar är: Bör jag ändra mina matvanor? Motionera mera? Jag vill inte stressa längre!



## ÅTERGÅNG I ARBETE



- De flesta som får cancer i arbetsför ålder är sjukskrivna helt eller delvis under behandlingen.
- Flertalet börjar arbete igen, tidpunkten skiftar från person till person.
- Sitt tillsammans och gör en individuell plan för hur återgången i arbete kan se ut och vilken typ av stöd som behövs.
- Var flexibel och öppen för att anpassa arbetstider, belastning och uppgifter. Erbjud möjlighet till vila och friskvård.
- Var lyhörd som chef. Som sjuk är det svårt att veta vad man orkar. Viljan finns men inte orken.
- En cancerbehandling kan ge biverkningar och bestående effekter som sitter i under lång tid, ibland livet ut. Detta kan påverka arbetsförmågan.



### Fatigue är vanligt!

Fatigue är en utmattningsymtom som kan uppkomma under och efter behandling. Graden från allmän trötthet till total utmattningsymtom kan variera och kan upplevas som energilöshet och en känsla av att aldrig vara utvilad. Det kan vara svårt att förstå hur det känns.

Förmågan att minnas, koncentrera sig och lösa problem kan påverkas negativt. Det kan bidra till frustration och oro. Det går INTE att vila sig pigg. **"Fysisk aktivitet är effektiv behandling enligt vetenskapliga studier"**

