

## Fyrstu skrefin eftir greiningu

Ákvarðanir um meðferðir á krabbameini í blöðruhálskirtli eru ekki teknar upp úr engu. Við greiningu koma margar ruglingslegar upplýsingar og tilfinningar og margir þættir geta haft áhrif á hvernig þú lítur á sjálfan þig, hvernig samskipti þú átt við aðra og hvernig samskipti aðrir eiga við þig. Á þessum erfiða tíma þarftu samt að taka mikilvægar ákvarðanir út frá tilmælum þinna lækna. Best er að vinna þetta með fjölskyldu, vinum og aðilum sem hafa reynslu af sambærilegum hlutum og samræma væntingar og leita stuðnings eftir því sem við á.

### Læknar og sérfræðingar

Settu þig í samband við lækni sem er ekki bara sérhæfur í krabbameini, heldur sérhæfur í því blöðruhálskirtils krabbameini sem þú ert greindur með. Hvernig finnur þú svona lækni? Ef þú ert nýgreindur, byrjaðu á því að ráðfæra þig við lækinn sem uppgötvaði þitt krabbamein. Hann gæti verið sérfræðingurinn eða vísað þér til lækna sem eru sérhæfðir.

Aðrir þættir sem þarf að hafa í huga við val á lækni:

- Er hann tengdur virtum háskóla eða rannsóknarsjúkrahúsi?
- Passar „hans karakter“ við þinn persónuleika?
- Er hann góður greingaraðili?
- Hefur hann samkennd?
- Vill hann vera þinn félagi í þessu ferli?
- Virðist hann hafa áhuga á því sem er mikilvægt fyrir þig?

### Mundu:

- Taktu þér tíma.
- Fáðu aðra eða jafnvel þriðju skoðun ef þér líður ekki vel.
- Gættu varúðar við ráðleggingar eins og „skurðaðgerð er best“ eða „geislun er best“. Forðastuheilbrigðisstarfsfólk sem virðist vera að „selja“ þér eitthvað
- Það eru margar bækur, vefsíður og blogg skrifuð eftir „sérfræðinga“ sem segja að þeirra meðferð sé best: Farðu varlega í þessu. Notaðu virtar vefsíður eins og [www.framforiheilsu.is](http://www.framforiheilsu.is) og þær sem þinn læknir mælir með
- Þegar þú hefur skuldbundið þig er traust lykillinn. Vertu áfram eigin málsvari: spyrja, rannsaka og vera forvitinn

Félag karlmannna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

## Um Framför og fyrirvarar um notkun á upplýsingum

### Um Framför

Framför er sjálfstætt krabbameinsfélag karla sem hafa greinst með krabbamein í blöðruhálskirtli og aðstandenda. Félagið veitir upplýsingar, fræðslu og stuðning ásamt því að vera hagsmunaaðili fyrir félagsmenn. Upplýsingar eru settar fram í samstarfi við fagfólk og eru yfirfarnar af fagaðilum. Nánari upplýsingar er að finna á vefsíðu félagsins [www.framfor.is](http://www.framfor.is).

### Fyrirvari varðandi upplýsingar

Upplýsingar í þessum bæklingi eru ekki ætlaðar til sjálfsgreiningar eða koma í staðinn fyrir faglega læknisráðgjöf. Hafðu alltaf samband við heimilislækni eða heilsugæslu varðandi áhyggjur af heilsu eða krabbameini í blöðruhálskirtli. Hafðu samráð við þína lækna áður en þú byrjar eða hættir í meðferð, þ.m.t. lyfjanotkun.



Starfsemi Framfarar er styrkt af Velunnarasjóði Krabbameinsfélagsins



Krabbameinsfélagið

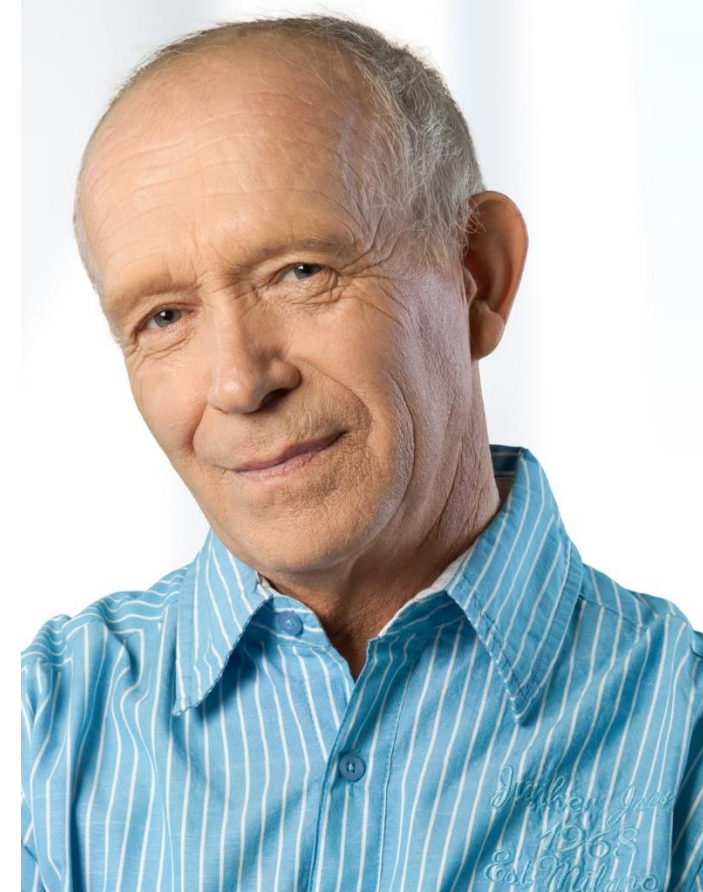
Framför er aðildarfélag að Krabbameinsfélaginu



Starfsemi Framfarar er styrkt af Heilbrigðisráðuneytinu

Félag karlmannna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

 **Framför**



Næstu skref  
eftir greiningu á krabbameini  
í blöðruhálskirtli.

Meiri upplýsingar á [www.framforiheilsu.is](http://www.framforiheilsu.is)

Félag karlmannna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

## Fjölskyldan



Fjölskylda þín vill styðja þig. Tilfinningar um vanmátt eru algengt áhyggjuefni í kringum krabbameinsgreiningu; ástvinir þínir vilja - eða jafnvel þurfa - að gera eitthvað þannig að þeim líði eins og þeir séu að hjálpa þér. Venjulega getur þetta verið frábært. Eftir krabbameinsgreiningu, gæti þér fundist óljóst hve mikinn stuðning þú ættir að samþykkja, biðja um eða hafna. Haltu þessum möguleikum opnum og góð og regluleg samskipti eru lykillinn.

### Ábendingar til maka, umönnunaraðila og fullorðinna barna:

- Samþykktu hvernig hann munt taka ákvarðanir.
- Vertu tilbúin/n fyrir breytingar á hans venjum.
- Skilja að það geti verið margs konar tilfinningar í kringum breytingar á hans getu.
- Aftaði þér upplýsinga um hvaða áhrif meðferðir geti haft á skap, líkamlega getu, þvaglát, starfsemi þarma eða kynlíf.
- Það er eðlilegt að upplifa einmanaleika og ótta – leitaðu að stuðningshópi fyrir maka og/eða umönnunaraðila og þú þarft að hvetja sjúklinginn til að mæta í stuðningshóp.

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

## Ábendingar fyrir ung börn (barnabörn)



- Hafðu börn upplýst og finna sig sem hluta af liðinu.
- Svvaraðu spurningum heiðarlega, eftir aldri.
- Vertu raunsær en bjartsýnn í þínum samskiptum
- Gott er að hvetja eldri börn til að taka þátt í starfi stuðningshóps. Hafa samband við sálfræðing eða meðferðaraðila um hvaða upplýsingum ætti að deila

### Stuðningsnetið þitt

Fyrir utan þína nánustu fjölskyldu aðila, þá gætu verið í kringum þig nánir vinir og samstarfsfólk sem þykir annt um þig og hefur löngun til að hjálpa og vera til staðar. Ekki vera feiminn við að láta þessa aðila vita af ákveðnum hlutum gætu verið gagnlegir fyrir þig s.s. skutl í meðferð, borða saman, umönnun barna eða aðstoða við erfið húsverk.

Þó það sé oft yfirþyrmandi, ekki vera hræddur við að þiggja stuðning fjölskyldu og vina. Ekki vera feiminn við að segja kurteislega „nei“ ef þú telur ekki er þörf fyrir stuðning.

Takktu á þessu með fjölskyldu og vinum með eðlilegum væntingum og leitaðu stuðnings þar sem það er viðeigandi.

Margir vinir og vandamenn velja að taka þátt í krabbameins samfélaginu ([www.framfor.is](http://www.framfor.is)) til að draga úr tilfinningu um vanmátt sem getur fylgt krabbameinsgreiningu á ástvini. Frekari upplýsingar um þetta er að finna á [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)

## Ráðgjöf og stuðningur við greiningu



### Ráðgjöf hjá Framför

Eftir greiningu getur þú leitað til okkar hjá Framför þar sem þú getur fengið viðtal, spjallað um þína stöðu og fengið nánari upplýsingar um næstu skref í stöðunni. Á vefsíðunni [www.framfor.is](http://www.framfor.is) eru greinargóðar upplýsingar fyrir þá sem eru nýbúinir að greinast með krabbamein í blöðruhálskirtli og einnig sérhæfðar upplýsingar fyrir maka og aðstandendur.

### Jafningjastuðningur

Framför er í samstarfi við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins um jafningjastuðning þar sem þú getur rætt við aðila sem hafa gengið í gegnum það sama og fengið að heyra þeirra viðbrögð. Óskaðu eftir jafningjastuðningi í síma 800 4040.

### Sálfræðiráðgjöf

Framför er í samstarfi við Ráðgjafarþjónustu Krabbameinsfélagsins um fræðslu, upplýsingar, ráðgjöf og stuðning fyrir aðila með krabbamein og aðstandendur. Þjónustan er veitt í Skógarhlíð 8 í Reykjavík og þar er opið virka daga frá kl. 9-16 í síma 800 4040. Einnig eru starfstöðvar á landsbyggðinni.

Félag karlanna með krabbamein  
í blöðruhálskirtli og aðstandenda  
Skógarhlíð 8, 105 Reykjavík - Sími 5515565 - [www.framfor.is](http://www.framfor.is)