

Checklista för cancerdrabbade

Denna checklista är till för dig som diagnostiserats med någon av PALEMAs cancerdiagnoser; pankreascancer (bukspottkörtelcancer), Levercancer, Gallvägscancer, Magsäckscancer eller Matstrupscancer.

1. Information om din diagnos

Läs allt som finns på PALEMAs hemsida om din diagnos, missa inte att läsa berättelserna. Se gärna tidigare webinarier eller läs tidigare artiklar angående din diagnos. <https://palema.org/cancerdiagnoserna/>

2. Dina rättigheter

Läs allt om vilka rättigheter du har som cancerdrabbad – eller anhörig till en cancerdrabbad. <https://palema.org/stod-hopp/dina-rattigheter/>

3. Bli medlem

Gå med som medlem eller månadsgivare i PALEMA (månadsgivare får medlemskapet på köpet)

<https://palema.org/stod-oss/privatpersoner/bli-medlem/>

<https://palema.org/stod-oss/privatpersoner/bli-manadsgivare-palemavan/>

4. PALEMAs Facebookgrupper

Gå med i PALEMAs slutna Facebookgrupper, det finns en grupp för just din diagnos. Där kan du diskutera med andra drabbade och få råd och tips. Var aktiv i din grupp så kommer du att få mycket nyttig information.

(medlemsförmån) <https://palema.org/stod-hopp/#diskutera-fb>

5. Second opinion

Kräv alltid en ny medicinsk bedömning (second opinion), det är läkaren skyldig att skriva. Sök tips på bästa sjukhus/läkare just för din prognos genom PALEMAs Facebookgrupper.

6. Läs på 1177

Läs din journal om den finns tillgänglig på 1177 eller liknande system. Var dock vaksam på att det kan stå "skrämmande" saker där skrivna med medicinska termer som kanske inte är så allvarliga i verkligheten.

<https://www.1177.se/>

7. Ha med stöd på läkarbesök

Kom ihåg att alltid ha en anhörig eller närstående med på besök hos läkare. Du har rätt till tolk om du skulle behöva det.

8. Skriftlig vårdplan

Kräv en skriftlig vårdplan och försök få ett telefonnummer eller en e-post adress till ansvarig läkare. Till kontaktsjuksköterskan får du alltid telefonnummer och ibland e-post. Fråga om det finns något journummer du kan ringa på kvällar/helger till någon som kan din diagnos (utöver 1177)

9. MDK eller nMDK

Fråga om ditt fall har eller kommer att tas upp på en MDK eller en nMDK, (dvs en multidisciplinär konferens eller en nationell multidisciplinär konferens)

10. Bli din egen projektledare

Ta själv kontrollen över din sjukdomsresa. För en ”dagbok” över allt du gör, om exempelvis läkarbesök, medicinering, behandlingar, telefonsamtal, hur du mår, mm. Ta alltid anteckningar vid möten och ta alltid med dig dina journaler vid besök mellan olika vårdcentraler, vårdhem och sjukhus. ”Anställ” en anhörig eller närstående om du inte själv orkar.

11. Stödgruppsmöten

Delta gärna vid något av våra stödgruppsmöten, dessa finns för såväl direkt drabbade som anhöriga/närstående. De flesta är digitala så du kan delta hemifrån. Se i vår kalender när nästa är planerat. (medlemsförmån)

<https://palema.org/kalender/>

12. Telefonstöd

Känner du behov att få prata privat med någon som är eller har varit drabbad av någon av våra cancerdiagnoser, så finns PALEMAs telefonstöd. (medlemsförmån) <https://palema.org/stod-hopp/#telefonstod>

13. Närståendepenning

Sök närståendepenning för anhörig/närstående vid behov. Läkaren utfärdar intyg till Försäkringskassan.

<https://www.forsakringskassan.se/privatperson/sjuk/anstalld/narstaendepenning-for-anstallda>

14. Eftervård

Efter en ”färdig” behandling kräv en plan för eftervård, vårdcentralen klarar inte den uppgiften.

15. VIKTIGT

- ✓ Motionera, ta promenader, gymnastik
- ✓ Prata med vänner och bekanta om din sjukdom.
- ✓ Strunta i statistiken - tänk positivt!