




Veckan är resultatet av ett samarbete mellan öron-, näsa- och halskliniken på Karolinska sjukhuset och frivilligorganisationen Cancer-RehabFonden.

Stockholms läns landsting erbjuder alla cancerpatienter rehabiliteringsveckor på internat, så kallad specialiserad cancerrehabilitering. Den syftar till att hjälpa patienterna att återgå till ett normalt liv. Det har länge funnits ett önskemål om att patienter som behandlats för cancer i huvud-hals-

området skulle få en samlad riktad rehabilitering som tar hänsyn till just deras problem.

– Vi har gjort trevande försök att bearbeta landstinget så att de eventuellt skulle kunna skapa ett rehabiliteringsinternat för våra patienter. Men jag såg inte hur detta skulle kunna åstadkom-



*Ny specialdesig-
nad rehabilite-
ringsvecka för
patienter med
färdigbehandlad
huvud-halscancer.*

*Åtta patienter
provade i höstas.*

mas inom rimlig tid, säger Britt Nordlander, docent och överläkare på Karolinska Sjukhuset.

Varje år diagnostiseras cirka 1300 patienter med huvud- och halscancer som är ett samlingsbegrepp för tumörer i läpp, munhåla, svalg, struphuvud, näsa, bihålor och spottkörtlar. Överlevnaden för denna patientgrupp är 76 procent efter fem år, men varierar mellan 29 och 92 procent beroende på diagnosgrupp.

– Är man opererad och/eller strålad mot halsen eller munnen innebär det oftast svårigheter som tar tid att lära sig hantera, säger Britt Nordlander.

FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR TILL FÖLJD AV SJUKDOMEN

Listan på funktionsnedsättningar till följd av en cancerbehandling kan göras lång och varierar från individ till individ, beroende på vilken typ av tumör som behandlats. Britt Nordlander listar de vanligaste:

Muntorrhet, som kan leda till en försämrad tandhälsa och kräver noggrann tandhygien. Segt slem. Svårigheter att svälja, vilket ibland kräver att näringslösning måste tillföras direkt till magsäcken via en sond. Detta kräver råd och stöd och en särskild anpassad kost. Svårigheter att gapa, vilket kräver särskild träning. Röst- och talproblem. Stelhet i musklerna i nacke och axlar till följd av strålning. Lymfödem i ansikte och hals.

– Visserligen får patienterna under vårdtiden träffa dietist, sjukgymnast, tandhygienist, kurator och ofta logoped på sjukhuset. Men efter den intensiva behandlingen som pågår under flera veckor, upplever många patienter ett tomrum. De känner sig ofta övergivna med sina problem, berättar Britt Nordlander.

PLATSERNA FYLLDES SNABBT

Kursen är resultatet av ett samarbete mellan öron-näsa-halskliniken på Karolinska sjukhuset och frivilligorganisatio-

”Mycket bra att träffa andra med samma sjukdom. Samtalen med dem har varit fantastiska för mig i mitt arbete att komma framåt”.

Kursdeltagare



nen CancerRehabFonden. För snart ett år träffades Britt Nordlander och Eva Hansen, generalsekreterare på CancerRehabFonden, som är en obunden frivilligorganisation med 90-konto. Eva Hansen var inbjuden till Regionalt Cancercentrum (RCC) Stockholm/Gotland, för att berätta om organisationens arbete.

– Jag frågade Eva Hansen om inte CancerRehabFonden skulle kunna tänka sig att finansiera ett specialdesignat rehabiliteringsprogram för dessa patienter, berättar Britt Nordlander.

Det kunde hon. En arbetsgrupp på Karolinska sjukhuset tog sig an uppgiften att tillammans med Bräcke diakoni i Solna, utarbeta ett rehabiliteringsprogram på fem dagar. Ett schema växte fram och rehabiliteringsveckan för huvud- och halscancerpatienter kunde hållas under senhösten 2014.

Förutom de klassiska inslagen i en rehabvecka så som stavgång, vattengymnastik, medicinsk yoga, samtal med sjukgymnast, gruppsamtal och individuella samtal med terapeut, innehöll schemat tid med dietist tandhygienist, logoped och med läkare. Britt Nordlander var själv där och träffade patienterna.

Det blev flera frågestunder med olika experter. Patienterna fick tid att ställa de

där frågorna man alltid glömmer när man är hos doktorn. Gruppsamtalen, då patienterna får tillfälle att träffa andra i samma situation, var väldigt uppskattade.

Att hitta patienter som ville åka på en rehabiliteringsvecka var inte heller svårt.

– De åtta platserna blev snabbt fyllda. Det enda vi krävde var att de skulle ha avslutat sin cancerbehandling för minst tre månader sedan, berättar Britt Nordlander.

UPPSKATTAD VECKA

Före hemresan fick deltagarna fylla i ett utvärderingsformulär där de betygsatte olika aspekter av veckan. Siffran ett var sämst och sju ett toppbetyg. Genomsnittet i enkäten blev 6,9, vilket är en mycket hög siffra. Så här skrev en av deltagarna i utvärderingen:

”Mycket bra att träffa andra med samma sjukdom. Samtalen med dem har varit fantastiska för mig i mitt arbete att komma framåt.”

En annan patient sammanfattar veckan så här:

”Gruppen har givit mig styrka och lugn. Att träffa andra som kommit längre och de som är tidigare i processen

hjälpste oerhört. Jag har kommit till större insikt och tror jag kommer att ha mycket hjälp med mig från den här veckan.”

”Tack för en fantastisk vecka, med inspirerande kursledare och deltagare. Jag känner mig privilegierad som fick chansen att komma hit.”

Britt Nordlanders önskan är att fler rehabiliteringsveckor för patienter med huvud- och halscancer anordnas i framtiden. Samarbetet mellan sjukhuset och CancerRehabfonden fungerade utmärkt.

Eva Hansen tycker att kursen på Bräcke Diakoni i höstas är ett bra exempel på hur CancerRehabFonden kan fungera som ett komplement till den landstingsdriva sjukvården.

– När det finns önskemål för andra specifika cancergrupper hjälper vi gärna till. Redan idag har vi grupper för bröstcancerpatienter och för unga vuxna med cancer. Så vi kan tänka oss att skapa fler skraddarsydda rehabiliteringsprogram, säger Eva Hansen.

CancerRehabfondens verksamhet bygger på insamlade pengar.

– Ju mer pengar vi får in, desto fler människor kan vi hjälpa, säger Eva Hansen.

LOTTA ASCHBERG,
FRILANSJOURNALIST

