

Jag var ung, nyutexaminerad klasslärare, studerade utvecklingspsykologi och tävlade i halvmaraton. Jag hade livet framför mig och det jag älskade mest var träning och tävling.

En solig höstdag 2008 kom startskottet till min cancerresa. Ett telefonsamtal från studenthälsovården som ville att jag skulle komma på en vanlig hälsokontroll. Jag fick en tid veckan därpå. Allt var okej, men när hon kände på magen blev hon lite fundersam och skickade mig vidare till läkare som i sin tur skickade mig till en gynekolog. Där fick jag veta att jag hade en stor cysta på ena äggstocken, att det skulle bli operation, men att den var godar-

år och började sakta men säkert återgå till vardagen, vilket inte var lätt.

Jag hade varit en duktig långdistanslöpare med halvmaraton som huvudsträcka, jag tränade 5–6 dagar i veckan, hade egen tränare och tävlade i princip varje eller varannan helg. Detta var före min cancer. Efter de svåra behandlingarna försökte jag börja träna igen, jogga någon kilometer, bara. Men det fungerade inte. Jag kämpade på i ett år för att orka träna, men kroppen klarade inte av det och efter många om och men, många tårar och många svåra beslut måste jag ställa mina löparskor på hyllan och glömma bort det jag älskade – att tävla och träna. Cancern

Under seminariet diskuterades det även hur man skulle kunna förbättra och underlätta de överlevandes livskvalitet efter behandlingarna. Hur skulle man med andra ord kunna förutse och förebygga biverkningar och sena komplikationer? Det konstaterades att de som överlevt ofta är i behov av någon form av mångprofessionellt stöd, en rehabiliteringsplan samt också en vårdplan, allt koordinerat av ansvarig vårdpersonal.

Allt fler överlever sin cancersjukdom och det behövs mer forskning kring cancerbehandlingarnas biverkningar och sena komplikationer, men även kring psykosocialt stöd och livs-

”EN PROCESS ATT FÖRSTÅ ATT

tad. Jag blev opererad och allt var bra. Men patologsvaren visade någonting helt annat. Jag hade en väldigt ovanlig form av äggstockscancer, kallad dysgerminom, som endast drabbar kvinnor under 30 år. Nu blev det en omfattande operation, men jag behövde inga ytterligare behandlingar utan fick börja rehabilitera mig.

Ett halvt år efter detta fick jag smärtor i nedre delen av ryggen. Jag åkte till akuten och på ultraljudet visades en stor tumör på ena njuren. Det blev en omfattande operation där man tog bort hela njuren. Efter det fick jag cytostatika, en BEP-kur, som gjorde mig sängliggande och jag behövde hjälp med allting, klarade ingenting själv.

Efter behandlingen fick jag problem med sköldkörteln och med trötthet. Dessutom kom jag i klimakteriet eftersom den kvarvarande äggstocken inte längre fungerade. Jag var sjukledig i två

hade tagit löpningen, träningen och tävlingen ifrån mig.

SENA EFFEKTER FOKUS PÅ KONFERENS

Under en konferens i Wien, som jag deltog i hösten 2017, var ett genomgående tema att patientföreningar spelar en viktig roll som stöd för cancerpatienter. Men det diskuterades även om de sena effekterna av cytostatikabehandling och vilka problem som kan uppstå långt efter avslutad behandling.

Det här är något jag verkligen känner igen. Varje dag märker jag av att min trötthet och brist på ork härrör från de behandlingar jag fick 2010. Det är med andra ord ett stort problem för många cancerpatienter och ofta har man inte längre samma kontakt med vården, trots att komplikationer och sena effekter kan komma många år efter avslutad behandling.

Det är en tung process att vara cancersjuk och på seminariet framkom att just det psykosociala stödet just nu inte är tillräckligt. Det borde finnas mycket mer stöd i form av fysioterapi, psykoterapi, näringsterapi men även möjlighet till social handledning och handledning av sexualterapeut.

HUR SKA MAN ORKA JOBBA?

Jag hade också jobbat som klasslärare några år, vilket jag tyckte om. Jag hade hela mitt liv velat bli klasslärare och tyckte det var roligt att arbeta med barn och lära dem nya saker. När min sjukskrivning var slut hade jag ingen som helst ork eller möjlighet att återgå till klasslärarjobbet, jag var för trött i både kroppen och huvudet. Min ork var på noll, jag sov och vilade på dagarna för att orka vara uppe resten av dagen. Hur mycket jag än vilade och

tog det lugnt blev jag inte piggare. Jag var ute och promenerade varje dag, det gick bra, jag fick frisk luft och annat att tänka på. Men det hjälpte inte heller mot min trötthet.

Istället började jag jobba som vikarie lite nu och då, tog någon dag här och där på olika skolor. Jag kände att det klarade jag av, men det var inte så jag ville ha det, jag önskade mig en egen klass och ville arbeta full tid. Tyvärr fanns inte orken till det. Jag jobbade nu och då som klasslärarvikarie i tre år, tog en veckas jobb och ibland två. Men det var max vad jag orkade med. Jag konstaterade ganska snabbt att jag aldrig

Att jobba och få inkomster är någonting som i dagens samhälle nästan är ett måste. Ofta kommer cancern som en chock mitt i arbetslivet och allt stannar upp. Efter behandlingarna kan det vara avgörande med rehabilitering för att överhuvudtaget kunna återgå till yrkeslivet.

För många kan det vara en stor sorg att inte kunna gå till jobbet och ha kvar den så kallade normala vardagen. Här gäller det att hitta en ny vardag som har en betydelse för en själv. Ofta kan det vara bra att börja jobba deltid och sedan kanske successivt gå upp ytterligare i arbetstid. Allting är inte som förr

För fyra år sedan började jag studera igen, denna gång till sjukskötare, ett yrke som jag idag utövar. Jag är inte piggare och har inte mer ork nu heller, men här har jag möjlighet att jobba halvtid och ibland 75 procent. Sjukskötarjobbet är tungt, både fysiskt och psykiskt, och fast jag bara arbetar halvtid kan jag vara totalt slut efter en arbetsdag. Det är jobbigt och det känns inte bra. Det är kroppen som inte orkar och det är cancern som tagit ifrån mig min möjlighet att arbeta ”normalt”. Det är en process för mig att komma fram till att jag inte orkar som tidigare. Nu har jag ett annat yrke på deltid och orkar med en timmes promenad per dag. Det gäller att försöka hitta det positiva i en radikalt förändrad livssituation.

MAN INTE ORKAR”

har möjlighet att jobba heltid som klasslärare, vilket gjorde mig mycket ledsen. Jag hade valt läraryrket, jag tyckte om att undervisa och att arbeta med barn, men cancern tog även detta ifrån mig.

När jag varit på mina cancerkontroller har jag alltid tagit upp problemet med min trötthet. Läkarna har alltid sagt att det går över med tiden, men det har inte gjort det. Ännu idag, sju år efter avslutad behandling, klarar jag inte av att jobba som lärare på heltid. Tröttheten finns fortfarande kvar på samma sätt. Många läkare tror också att det beror på min sköldkörtel trots att jag får medicin för detta, medan andra håller med mig om att det inte kan bero på sköldkörteln eftersom jag har korrekt behandling för detta problem.

och det tar tid att komma igång igen – och här är det förstås viktigt med en förstående chef. Kolleger kanske ställer frågor, undrar hur man mår, eller så är de rädda och vågar inte prata. Det är väldigt många saker som man kanske inte tänker på, men som har stor betydelse för hur man som cancerpatient klarar av att komma tillbaka till arbetsplatsen.

EVA-MARIA STRÖMSHOLM



Skribenten är klasslärare, utvecklingspsykolog, sjukskötare och cancerpatient – bosatt i den svenska delen av Österbotten i Finland.