

## Fyrstu skrefin eftir greiningu

Við greiningu á krabbameini upplifir þú kannski sterkar tilfinningar sem geta haft áhrif á hvernig samskipti þú átt við aðra.

Val á meðferð við krabbameini í blöðruhálskirtli þarf að byggja á góðum upplýsingum og það getur verið erfitt að taka slíkar mikilvægar ákvarðanir. Gerðu það í samráði við þinn lækni og með fjölskyldu, vinum og öðrum aðilum sem hafa reynslu af sambærilegu. Samræmdu svo væntingar og leitaðu stuðnings eftir því sem við á.

### Aðrir sérfræðingar og annað álit:

- Það er eðlilegt að vilja fá skoðun og mat annars sérfræðings.
- Læknirinn þinn getur vísað þér til annars sérfræðings, t.d. þvagfæraskurðlæknis, geislasérfræðings eða sérfræðings í lyfjameðferð.
- Ef þér finnst erfitt að biðja lækinn þinn um ábendingu eða tilvísun til annars sérfræðings þá getum við hjá Framför aðstoðað þig.

### Mundu:

- Taktu þér tíma. Oftast er þetta krabbamein hægfarar og því tími til að skoða málin vandlega.
- Fáðu annað álit sérfræðinga ef þér líður ekki vel í stöðunni.
- Gættu varúðar varðandi ráðleggingar eins og „skurðaðgerð er málið“ eða „geislameðferð er best“.
- Á Internetinu er mikið af vafasömum upplýsingum og efni sem skrifað hefur verið af misjöfnum „sérfræðingum“ sem jafnvel segja að þessi eða hin leiðin leið sé sú eina rétta. Farðu varlega og notaðu viðurkenndar vefsíður eins og [www.framforiheilsu.is](http://www.framforiheilsu.is) með efni sem læknar mæla með.
- Þegar þú hefur skuldbundið þig er traust lykillinn. Vertu góður eigin málsvari: spurðu, rannsakaðu og vertu 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

Krabbameinsfélagið Framför er félag 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

Vertu í sambandi við þinn lækni og/eða heilsugæslu varðandi áhyggjur af þinni heilsu eða þínu krabbameini. Hafðu alltaf samráð við þinn lækni áður en þú byrjar eða hættir í meðferð, þar með talið lyfjanotkun. Upplýsingar í þessum bæklingi eru ekki ætlaðar til sjálfsgreiningar né að koma í staðinn fyrir faglega læknisráðgjöf.



Framför er í samstarfi við Ljosið endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð

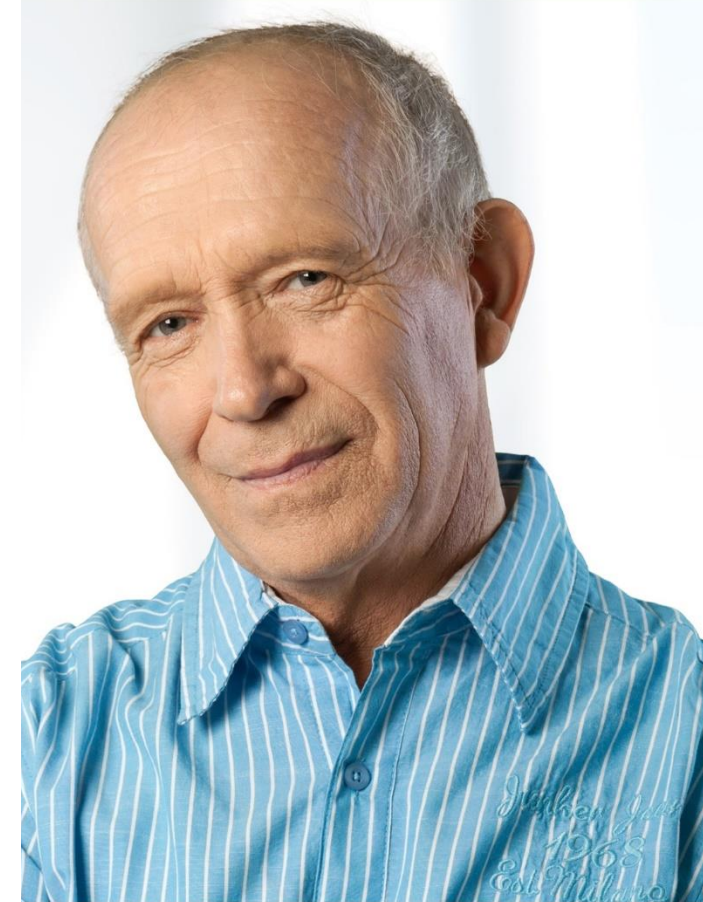


Framför er í samstarfi við Félag þvagfæralækna á Íslandi



Framför er eitt af aðildarfélögum Krabbameinsfélags Íslands

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



Næstu skref eftir greiningu á krabbameini í blöðruhálskirtli.

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

Ráðgjöf án endurgjalds í síma 5515565 eða tölvupósti [framfor@framfor.is](mailto:framfor@framfor.is)

## Fjölskyldan



Fjölskylda þín og vinir vilja standa með þér en vita stundum ekki hvaða stuðningur eða aðstoð hentar. Sjáfur getur þú verið tvístígandi og jafnvel villt draga þig í hlé. Vanmáttar-tilfinning aðstandenda og vina er algeng þegar nákominn eða góður vinur greinist með krabbamein. Fjölskylda þín og vinir þurfa að fá að fylgjast með, standa þér við hlið og finna sig leggja þér lið. Styrkurinn frá þeim er þér líka mikils virði.

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

- Virtu ákvarðanir hans.
- Vertu við því búin/n að venjur og viðhorf hjá honum taki breytingum.
- Þú þarft að skilja að það geti verið marskonar tilfinningar í kringum breytingar á hans getu.
- Kynntu þér hvaða áhrif meðferðir geta haft á lundarfar, líkamlega getu, kynlíf, þvaglát og hægðir.
- Það er eðlilegt að finna til einmanaleika, óöryggis og jafnvel ótta. Fáðu ráðgjöf hjá Framför og samstarfsaðilum og hvettu sjúklinginn til að gera slíkt hið sama.

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)



- Mikilvægt er að börn séu upplýst um veikindi í fjölskyldunni en sníða þarf upplýsingarnar að aldri og þroska þeirra.
- Miklu skiptir að svara börnum heiðarlega og í samræmi við þeirra þroska.

Hægt er að leita til Krabbameinsfélagsins eftir ráðgjöf varðandi að tala við börn um krabbamein. Einnig er hægt að leita til Krabbameinsfélagsins ef börn þurfa á frekari stuðningi að halda.

### Stuðningsnetið þitt

Fyrir utan þína nánustu áttu líka vini og samstarfsfólk sem langar að vera til staðar. Láttu þau vita ef þau geta komið að liði með því að koma í spjall, skutla þér til læknis, aðstoða við innkaup eða erfið húsvverk. Ekki vera hræddur við að þiggja stuðning fjölskyldu og vina eða vera feiminn við að afþakka stuðning. „Takk fyrir boðið. Má ég eiga þetta inni.“

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

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



### Viðtal hjá Krabbameinsfélaginu Framför

Eftir greiningu getur þú hringt eða komið í viðtal og fengið nánari upplýsingar um næstu skref. Síminn er 551 5565 og netfangið okkar er [framfor@framfor.is](mailto:framfor@framfor.is)

### Upplýsingar á netinu

Á vefsíðunni [www.framforiheilsu.is](http://www.framforiheilsu.is) eru góðar upplýsingar fyrir þá sem greinast og aðstandendur þeirra.

### Ráðgjöf við greiningu

Hjá Krabbameinsfélaginu er ókeypis ráðgjöf hjá sálfræðingum, félagsráðgjöfum og hjúkrunarfræðingum. Síminn er 800 4040 og netfangið [radgjof@krabb.is](mailto:radgjof@krabb.is). Hægt er að mæta í Skógarhlíð 8 í Reykjavík eða á Glerárgötu 34, 2. hæð, á Akureyri. Fyrir hendi er stuðningsnet með aðilum með svipaða reynslu og fyrir aðstandendur.

### Endurhæfing eftir meðferð

Ljósíð endurhæfingamiðstöð er með fræðslu, upplýsingar og ráðgjöf fyrir þá sem hafa farið í meðferð við krabbameini og aðstandendur þeirra. Sérhæfða endurhæfingu og stuðning, þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek og aðstoðar við að setja markmið til að efla virkni og bæta lífsgæði.

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