



## DIN RESPLAN

### – att göra en individuell plan

För att du ska må så bra som möjligt under din cancerresa är det väldigt viktigt att tänka på rehabilitering redan från start. Då kan du förebygga och minska bekymmer som kan följa med cancersjukdom. Rehabilitering handlar inte enbart om den fysiska kroppen utan lika mycket om hur du mår inombords och om dina relationer med andra. Att se hela dig som människa.

I samband med att du som patient får kontakt med cancervården ska du få en individuell vårdplan upprättad. I den fyller du och ditt behandlingsteam i rehabiliteringsbehov, mål och vilka åtgärder som behöver göras. Du som närstående behöver också en "resplan" och därför är det viktigt att du berättar hur du mår och vilka behov du har. Det kan din vårdcentral hjälpa dig med.

På nästa sida finner du en enkel plan där du i olika cirklar kan fylla i:

**Riktning:** Vad är viktigt för dig? Läs gärna kapitlet "Låt det som är viktigast för dig bli din kompass på resan".

**Prövningar:** Vad möter du för svårigheter? Läs gärna kapitlen "Fysiska provningar", "Psykiska provningar", "Sociala provningar" och "Existentiella provningar".


**Steg:** Vad kan hjälpa och vem kan hjälpa? Läs gärna kapitlet "Stöd längs med vägen".

**Återblick:** Vilka steg har jag tagit och vart har de fört mig? Använd gärna checklistan "Ditt bagage" för att stämma av.


Inför din kontakt med vården kan det vara bra att du skriver ner en kort checklista över saker du vill veta och som du vill att vården ska uppmärksamma.




RIKTNING  
Vad är viktigt för dig?



STEG  
Vad kan hjälpa och vem  
kan hjälpa?



PRÖVNINGAR  
Vad möter du  
för svårigheter?



ÅTERBLICK  
Vilka steg har jag tagit och  
vart har de fört mig?



# TILLSAMMANS KAN VI GÖRA CANCERRESAN LÄTTNAVIGERAD

– [www.cancerresan.se](http://www.cancerresan.se)

Under arbetet med ”Den ofrivillige resenären” har vi mött cancerberördas engagemang och idériokedom. Då väcktes tankar om vad genuint patient- och närståendeinflytande handlar om:

Du som är cancerberörd är specialist på dig själv och de behov du har. Du har dessutom ”resenärens” perspektiv och därmed en unik kompetens för vad som kan förbättra den resa som cancerberörda måste göra. Egentligen borde det vara du som berättar för vården och samhället hur det bör vara och fungera. Samtidigt är det vår upplevelse att det sällan är så, och att denna kompetens inte tas tillvara inom forskning, vårdutveckling och samhällsplanering.

## Det kan vi tillsammans ändra på!

Vi tror att det finns otroligt många bra idéer ”där ute” – idéer som kan forma projekt – projekt som kan göra cancerresan mer lättnavigerad för alla berörda. ”Den ofrivillige resenären” är början på ett arbete för att aktivt kunna ta tillvara dina och andra cancerberördas erfarenheter, idéer och engagemang.

Webbplatsen [www.cancerresan.se](http://www.cancerresan.se) utgör navet för det arbetet och där kan du:

- Hitta formulär och annat material som tillhör boken.
- Återkoppla vad du tycker om boken, genom att lämna ris och ros, och diskutera och lämna förslag på stöd, tjänster och funktioner.
- Stötta och medverka i projektet som driver fram utvecklingen av cancerresan utifrån cancerberördas perspektiv.

**Hjärtligt välkommen in för att påverka och arbeta tillsammans med oss!**



*cancerresan*