

## Sociala livet

---

Vi är olika vad gäller om vi vill berätta och hur vi vill berätta för omgivningen vad som drabbat oss. Känn efter hur du vill göra och tala sedan om det för dina närmaste, vänner och arbetskamrater. Du kanske inte alls vill berätta om din cancersjukdom, eller också vill du det och kanske därigenom avdramatisera det hela. Det underlättar att dina sociala kontakter vet hur just du vill ha det.

Du kommer troligen att ha mindre lust för partyn och fester, och medan du är infektiöskänslig pga behandlingarna ska du nog undvika det. Träffas hellre hemma hos dig en eller två vänner och med säkerhetsavstånd, eller gör en ”walk and talk” i skogen för en riktigt välgörande aktivitet för både kropp och själ!



Oftast får man en återhämtningsperiod mellan behandlingarna och då kan du däremot planera in sådant som du har glädje av och involverar andra människor. Men känn efter vad du orkar med – dagsformen varierar. Det finns i omgivningen i regel en stor förståelse för att din ork sviktar, ingen begär att du skall orka som tidigare vara social, glad och aktiv.

Du kanske vill besöka din arbetsplats och fika med dem, gå på arbetsplatsmöten och andra aktiviteter. Du kanske rentav vill jobba några dagar? Hör med din arbetsgivare om du kan få anpassade arbetsuppgifter då och kontakta din handläggare på Försäkringskassan för att meddela att du jobbat lite, så du inte får fel ersättning och blir återbetalningsskyldig. (Under tiden du är inskriven som patient på onkologen och får dina behandlingar är du oftast heltidssjukskriven i botten, så kommer du överens om annat några dagar så går det ofta att lösa med båda parter).

Det är bra för din rehabilitering att ha kontakt med din arbetsplats under din sjukskrivningsperiod, det blir lättare att återgå till arbetet sedan.



-----

*Vi som jobbat i arbetsgruppen med egenvårdstipsen är Anita Aktanius, Monica du Rietz, Marie Johansson, Sofia Weineholm och Amie Fahlander. Uppdaterad senast 2022-09-21.*