



Vi behöver prata om att leva med njurcancer

Världsdagen för njurcancer | 15 juni 2023

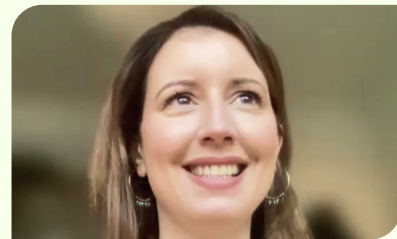
Vi behöver prata med familj, vänner och andra patienter

En stor fråga för många som får en njurcancerdiagnos är vem, vad och hur mycket man ska berätta för andra. Njurcancer är ovanligt och att känna till andra patienter som går igenom samma sak är därför också sällsynt. Men experter är överens om att det inte bara är bättre för dig att prata öppet om din cancer och hur den påverkar dig mentalt och fysiskt, det är också bättre för din familj och dina vänner. Patienter och närstående som går med i stödgrupper – där de kan dela information och få stöd från andra som går igenom samma sak – har beskrivit upplevelsen som livsförändrande.

Att berätta för dina närstående

När du bestämmer dig för vad du ska berätta för din familj och dina vänner kan det ligga nära till hands att säga att du är okej och hålla tillbaka vad du verkligen känner för att bespara dina nära och kära oro. Men så är sällan fallet, det är mer sannolikt att de då oroar sig mer. Familj och vänner kan se att du inte mår bra, antar att du döljer något och fruktar det värsta. Människor i din närhet vill hjälpa dig och finnas där för dig. Var ärlig mot dem och låt dem stötta dig, inte bara för din skull utan också för deras. Som en patient uttryckte det "Du kommer att upptäcka att människor älskar och bryr sig om dig mer än du någonsin trodde".

"Om min pappa inte skulle berätta för mig, skulle jag tro att han inte litar på att jag är en källa till stöd"



Claudia, närstående, Italien

"Jag rekommenderar starkt att gå med i en stödgrupp för patienter"

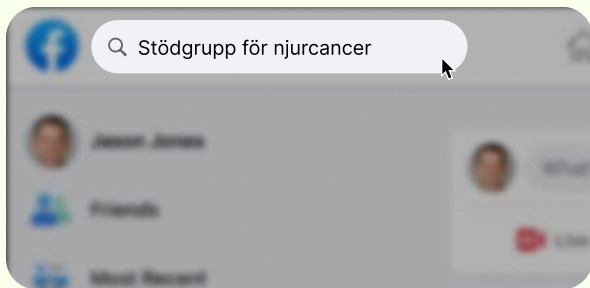


Hiro, patient, Japan.

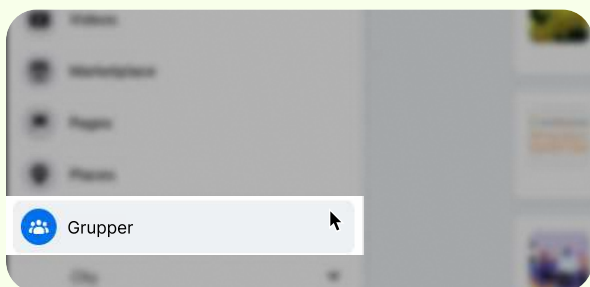
Gå med i en stödgrupp för patienter

De flesta patienter har inte någon annan i sin närhet som lever med njurcancer. Att gå med i en stödgrupp för patienter eller en patientförening och få kontakt med andra som går igenom exakt vad du är kan vara en värdefull källa till både praktiskt och känslomässigt stöd. Vissa stödgrupper är specifika för cancertyper och stadier; andra är mer generella och är avsedda för personer som lever med cancer. Oavsett vilken typ av stödgrupp du går med i är det en möjlighet att dela information, erfarenheter, tips och att prata öppet med andra som verkligen förstår vad du går igenom.

Hitta en stödgrupp för patienter



Sök efter grupper i det övre vänstra hörnet på Facebook



När du gjort din sökning, klicka på "Grupper" fliken i menyn till vänster

Vissa stödgrupper träffas personligen men de flesta är onlinebaserade och öppna för patienter och närstående från var som helst i världen. Vårdpersonal eller vänner kanske kan rekommendera en grupp eller så kan du söka online. Du kan också hitta stödgrupper på sociala medieplattformar som Facebook och Twitter.

På hemsidan för Världsdagen för Njurcancer har vi skapat en enkel steg-för-steg guide som hjälper dig att hitta passande stödgrupper som är trovärdiga med som delar korrekt information. Hemsidan för The International Kidney Cancer Coalition (IKCC) (webbplats: ikcc.org) är också en mycket bra informationskälla med länkar till föreningar som erbjuder stöd till patienter.

"Det hjälper verkligen att veta att andra människor kan gå igenom detta och komma ut på andra sidan"



Lynne, patient, Storbritannien

"Det hjälper mycket för du får se människor som redan genomgått en operation som du vet att du har att vänta"



Ronald, patient, Nederländerna

"Gemenskapen på Facebook gör att du kan vara mer öppen än du annars hade varit"



Joel, patient, USA

Världsdagen för njurcancer hade inte varit möjlig att genomföra utan det generösa stödet från våra industripartners. På uppdrag av den globala njurcancerrörelsen tackar vi er.

GULDSPONSORER



SILVERSPONSORER



BRONSSPONSORER

