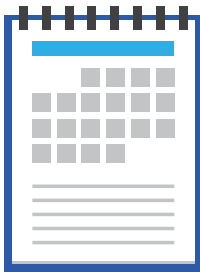


Tips för att leva och arbeta med metastaserad bröstcancer (MBC)



SKAPA EN ÅTGÄRDSPLAN

- Prata med din vårdgivare om din arbetsplan och förklara vad ditt jobb innebär:
 - Hur kommer diagnosen att påverka din jobbprestation?
 - Hur kan du minimera denna påverkan?
 - Vad kan du göra för att förbättra koncentrationen eller spara på din energi?
 - Kommer du att behöva ta ledigt för vissa behandlingar?
- Ta reda på specifika detaljer om din behandlingsplan och potentiella biverkningar:
 - Vilka biverkningar, som illamående eller trötthet, kan eventuellt störa dig i ditt jobb?
 - Finns det andra behandlingar som kan störa ditt jobb mindre? Hur effektiva är de?



HANTERA BEHANDLINGSRELATERADE BIVERKNINGAR

- Fråga ditt vårdteam om hur du hanterar den inverkan på ditt jobb som behandlingsrelaterade biverkningar kan ha, genom livsstilsförändringar som sjukgymnastik eller ändrade matvanor.
- Identifiera den tid på dagen och den veckodag som passar bäst för att ta din behandling så att eventuella biverkningar har större chans att inträffa efter arbetstid eller under lediga dagar.
- Arbeta aktivt med en att göra-lista som du skriver ned i en jobbdagbok. Skriv ned detaljerade anteckningar under möten med vårdpersonalen så att du kan minnas viktiga detaljer.



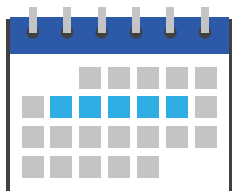
HÅLL DIG TILL DIN RUTIN

- Det kan hjälpa dig att hålla resten av livet så normalt som möjligt, oavsett om det innebär att gå till gymmet efter jobbet, umgås med vänner, äta frukost med din familj på morgonen eller något annat som du tycker om och som är en del av din vanliga rutin.



PRATA MED DINA MEDARBETARE

- Det kan vara hjälpsamt att ha en dialog med dina medarbetare, och dina chefer och kollegor kan eventuellt ge dig stöd. Fundera över följande innan du har ett samtal med din chef:
 - **Sjukledighet** – Fundera över hur du kan använda företagets semesterdagar eller ledighetspolicy för att hantera din behandling.
 - **Kulturen** – Innan du överväger vilka du berättar för och hur, kan det vara bra att tänka på miljön och kulturen på din arbetsplats. Är din arbetsplats stor och formell eller liten och intim? Har någon annan på din arbetsplats haft cancer eller någon annan medicinsk åkomma; hur hanterades det i så fall?
 - **Dina rättigheter** – Den strategi du använder när du diskuterar diagnosen med dina medarbetare kan påverkas av rädslan för diskriminering eller fördomar, men det är viktigt att förstå att du har rättigheter som arbetstagare.
 - **Vad du vill säga** – Ingen har rätt till information om din hälsa, och det är upp till dig att bestämma vem du vill berätta för och hur mycket. Om du bestämmer dig för att berätta för dina medarbetare kan det vara viktigt att fastställa förväntningar kopplade till din roll i teamet, eventuella förändringar i utseende som är att vänta och andra förändringar som kan ske.



VETA NÄR DU SKA TA LEDIGT

- Inse när du måste ta ledigt och koncentrera dig helt och fullt på behandlingen.
- Diskutera kortsiktig och långsiktig sjukpenning med ditt företags HR-representant, så att du vet precis vad du kommer att få, när du kommer att få det och hur länge.
- Se till att du täcks av en sjukförsäkring både medan du jobbar och efter att du har slutat jobba. Planera för detta i förväg eftersom det kan vara en utgift som måste räknas med i din hushållsbudget.