

GODA LEVNADS- VANOR

efter
barncancer

TIPS OCH RÅD

För att bibehålla kroppslig hälsa och välbefinnande livet ut är det viktigt att ha goda levnadsvanor.

SALUB

Svenska Arbetsgruppen för
LångtidsUppföljning efter Barncancer



VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED GODA LEVNADSVANOR?

Alla människor rekommenderas att leva hälsosamt och efter en cancerbehandling är det extra viktigt att du tar hand om dig. En cancerbehandling kan påverka din hälsa och ditt välbefinnande i framtiden mer eller mindre utifrån vilken behandling du fått. Cytostatika-, strålbehandling och operationer kan påverka kroppen på olika sätt, liksom det psykiska och sociala livet. För att bibehålla kroppslig hälsa och välbefinnande livet ut är det viktigt att ha goda levnadsvanor.

VARFÖR SKA JAG ÄTA HÄLSOSAMT?

Att äta allsidig kost bidrar till att din kropp förblir hälsosam. Rekommendationen är att äta regelbundet över dagen och få i dig tillräckligt med proteiner, fetter, kolhydrater, vitaminer och mineraler som gynnar kroppen och håller den frisk. Det är alltid bäst med hemlagad mat men det går såklart bra att äta snabbmat ibland. Tänk på att till vardags undvika läsk och saft som innehåller mycket socker, likaså godis och chips. Läs gärna vidare på Livsmedelsverkets hemsida.

VARFÖR SKA JAG VARA AKTIV?

Att vara aktiv kan förebygga både kroppslig och psykisk ohälsa. Dessutom kan ett aktivt liv hjälpa dig att behålla en hälsosam vikt och är även bra för ditt skelett. Vissa cancerbehandlingar kan påverka skelettet och göra det svagare. Skelettet mår bra av att röra sig; att springa, promenera, dansa, styrketräna, spela fotboll med kompisar är bra exempel. Vardagsmotion såsom att gå i trappor eller cykla till jobbet/skolan är också bra exempel på att vara aktiv. Skelettet stärks över tid av regelbunden träning.

VARFÖR SKA JAG SOVA OCH UNDVIKA STRESS?

Att sova och vila ordentligt är viktigt för din kroppsliga och psykiska hälsa. Behovet av sömn varierar en del, men alla behöver sova ordentligt i ett antal timmar för att återhämta sig. För att du ska må bra och kunna hantera stress i din vardag är det viktigt att du har en bra balans, mellan arbete, studier, vardagssysslor och fritid, liksom krav utifrån och de krav du ställer på dig själv. Du rekommenderas att ta dig tid för återhämtning i form av sömn och annan avkoppling.

VARFÖR SKA JAG VARA FÖRSIKTIG I SOLEN?

Att vistas i solen kan påverka välbefinnandet på ett positivt sätt, liksom öka D-vitamin nivåer som i sin tur är viktiga för skelettet. Trots det rekommenderas alla att vara försiktiga med solning. Tänk på att skydda din hud så att den inte bränns eftersom du redan genomgått en cancerbehandling. Använd alltid solskyddsfaktor och undvik att sola solarium. Upptäcker du hudförändringar bör du undersökas av hudläkare.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED REGELBUNDNA TANDLÄKARBESÖK?

Cancerbehandling kan leda till problem med tänderna och därför rekommenderas du att borsta tänderna två gånger per dag och regelbundet gå till tandläkaren, även när du får börja betala för besöken.

VARFÖR SKA JAG INTE RÖKA?

Det är inte bra för någon att röka, särskilt inte för dig som redan haft en cancer. Rökning är extremt beroendeframkallande så det bästa är att aldrig börja. Dessutom ger rökning dålig andedräkt, gula tänder och är kostsamt. Rökning är den enskilt största cancerframkallande faktorn i samhället idag och kan även öka risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. För dig som röker och vill sluta finns bra hjälp att få via vårdcentralen.

HUR ÄR DET MED ALKOHOL OCH DROGER?

Precis som för alla andra, bör du dricka alkohol med förstånd. Stora mängder alkohol skadar levern och kan orsaka leversjukdomar. Det är okej att festa ibland och bli berusad men alkohol är beroendeframkallande och därför är det inte bra att dricka ofta och stora mängder. För dig som för alla andra är det bäst att avhålla sig från droger.

VAD BÖR JAG TÄNKA PÅ VID SEX?

Tänk på att det är viktigt att använda kondom vid tillfällig sex för att undvika könssjukdomar och ofrivillig graviditet. Det finns sexuellt överförbara virusjukdomar som kan orsaka cancer.

VARFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT FÖLJA MINA UPPFÖLJNINGSEKREMMENDATIONER?

Vissa cancerbehandlingar kan påverka olika organ på sikt. Du har fått en behandlingssammanfattning med uppföljningsrekommendationer som gäller för just dig. Det är viktigt att identifiera eventuella problem så tidigt som möjligt, vi kan då erbjuda relevant uppföljning och behandling i tid. Det är viktigt att lära känna sin egen kropp och att regelbundet inspektera den, framförallt huden, bröstet eller testiklarna. Detta är extra viktigt för dig som har genomgått en cancerbehandling, för att upptäcka förändringar i tid. Generellt ökar risken för cancer för hela befolkningen med stigande ålder.

Du uppmuntras också att följa det nationella cancerscreeningsprogrammet, exempelvis mammografi och livmoderhalscellprov när du blir kallad till det.



RÅD OM FYSISK AKTIVITET OCH KOST FINNS PÅ:

Fysisk aktivitet – Folkhälsomyndigheten – www.folkhalsomyndigheten.se

Kostråd – Livsmedelsverket – www.livsmedelsverket.se

DETALJERADE REKOMMENDATIONER KRING UPPFÖLJNING EFTER BARNCANCER FINNS PÅ:

Nationella vårdprogram cancer – RCC – www.cancercentrum.se

Om du har några frågor är du välkommen att kontakta din uppföljningsmottagning eller prata med din läkare på vårdcentralen.