

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Benskörhet – osteoporos

Vissa läkemedel vid cancer kan orsaka benskörhet. Det innebär att skelettet blir skört och det är lättare att få benbrott. Vanligast är benbrott i handlederna, höfterna, ryggkotorna eller överarmarna. Benskörhet kallas också osteoporos.

Benskörhet beror på att balansen rubbas mellan nedbrytning och uppbyggnad av ben, så att mer ben bryts ner än vad som bildas. Benskörhet kan behandlas med läkemedel. Det går också att minska risken för benskörhet med egenvård.

Råd vid risk för benskörhet

Motionera

Motion förbättrar skelettet, muskelstyrkan, koordinationen och balansen. Det minskar även risken för att du ska ramla och drabbas av benbrott. Du kan välja den motion du trivs bäst med. Det är viktigt med träning som belastar skelettet, helst ett par gånger i veckan. Du kan gärna kombinera styrketräning med dagliga promenader eller joggning. Även trädgårdsarbete och städning är bra. Om du behöver kan du få hjälp av en fysioterapeut.

Kalcium och D-vitamin

Kalcium motverkar benskörhet. Ät en varierad kost som innehåller kalcium. Exempel på livsmedel med kalcium är nötter, broccoli, ärtor, bönor och bladgrönsaker (till exempel grönkål och spenat) och mejeriprodukter (till exempel mjölk och ost).

D-vitamin behövs bland annat för att skelettet ska kunna ta upp kalcium. Du kan öka nivån av D-vitamin i blodet om du är ute i solen under sommarhalvåret.

Ibland kan du behöva äta kosttillskott. Om du behöver kan du få råd av en dietist eller läkare.

Sluta röka

Om du är rökare kan du minska risken för benskörhet genom att sluta röka. Prata med din kontaktsjuksköterska för att få stöd och råd.

Minska risken för benbrott

- Håll golvet fritt från lösa föremål och annat som kan göra att du snubblar.
- Använd skor inomhus i stället för sockor eller mjuka tofflor.
- Ta bort små mattor och lägg halkskydd under större mattor.
- Se till att trappor har bra belysning och handräcken, helst på båda sidor. Se till att det finns bra belysning om du behöver gå upp på natten.
- Se till att det finns handtag vid toaletten, duschen och i badkaret, och gärna en halkmatta.
- Bär med dig din telefon, så att den är tillgänglig när det ringer eller om du skulle ramla.
- Be om hjälp när du ska byta glödlampor och städa på hög höjd. Undvik att kliva upp på bord och stolar.
- När du styrketränar, träna i träningsmaskiner i stället för med fria vikter.
- Träna inte om du känner dig påverkad av morfinpreparat eller andra läkemedel.