

## Hälsosamma levnadsvanor efter behandlingen

Efter behandlingen finns det flera saker du kan göra för att ta hand om dig själv. Att leva hälsosamt minskar risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes, fetma och flera cancersjukdomar. I vissa fall kan det också minska risken att sjukdomen kommer tillbaka.

De flesta kan följa rekommendationerna som gäller för befolkningen i stort. Din kontaktsjuksköterska eller läkare berättar om det är något särskilt du bör tänka på, och hjälper dig att få det stöd du behöver.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Skapa en hållbar vana.

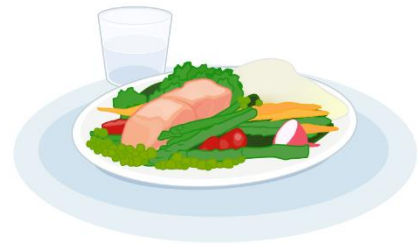
### Mat

Under behandlingen kan du ha behövt ändra dina matvanor för få tillräckligt med energi och näring. Efter behandlingen minskar eller försvinner ofta de symtom och biverkningar som påverkat ätandet, och det kan bli lättare att äta mer hälsosamt.

Att äta hälsosamt är viktigt för att kroppen ska må bra. Det hjälper dig att hålla en hälsosam vikt och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och flera cancersjukdomar.

#### Rekommendationer

- Ät mer grönsaker, frukt, bär, fisk, skaldjur och nötter.
- Välj fullkornsprodukter, magra mejeriprodukter och växtbaserade fetter och oljor.
- Ät mindre socker, salt, rött kött (från ko, gris, lamm och vilt) och charkprodukter.



*Ät hälsosamt för att må bra.*

Det är inte enskilda livsmedel, utan matvanorna i stort som har störst betydelse för hälsan.

Om du har fortsatta besvär med att äta efter behandlingen, kan du be din läkare eller kontaktsjuksköterska om en remiss till en dietist. Det gäller till exempel om du har besvär från munnen, magen eller tarmarna, eller om du går ner mycket i vikt.

► Läs mer på [livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Hitta ditt sätt och Matvanekollen.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Så äter du hälsosamt.

► Läs mer på [cancerfonden.se](https://www.cancerfonden.se). Välj Minska risken – Ät hälsosamt.

### Fysisk aktivitet

Att bli sjuk och få behandling kan göra dig osäker på vad kroppen klarar. Det kan påverka hur mycket du rör på dig, även efter att behandlingen är slut. Det är viktigt att du hittar ett sätt att vara fysiskt aktiv som fungerar för dig. Om du är osäker, prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

Fysisk aktivitet är bra för dig på både kort och lång sikt. Det ger bland annat ökad styrka och kondition, mindre ångest och trötthet, högre självkänsla och bättre sömn, och minskar risken att drabbas av till exempel hjärt- och kärlsjukdomar, demens, depression och flera cancersjukdomar. Fysisk aktivitet kan också minska risken för återfall i vissa sorters cancer.

## 6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

### Livet efter behandling

#### Rekommendationer

- All rörelse räknas: promenader, trädgårdsarbete och att ta trapporna i stället för hissen.
  - Undvik att sitta stilla länge. Rör på dig regelbundet under dagen.
  - Rör på dig så att pulsen ökar och du blir andfådd minst 2,5–5 timmar i veckan fördelat på flera tillfällen.
  - Träna de stora muskelgrupperna, till exempel ben, rumpa och axelparti, minst 2 gånger i veckan.
  - Är du över 65 år bör du träna balansen varje vecka.
- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Rörelse är livsviktigt.



*Du bör höja pulsen minst 2,5-5 timmar i veckan.*

#### **Vikt**

Du bör ha en hälsosam vikt, det vill säga varken vara under- eller överviktig. Därför behöver du äta hälsosamt och vara fysiskt aktiv. Om du håller en stabil, hälsosam vikt vet du att du får i dig lagom med energi.

Det är vanligt att gå upp eller ner i vikt under en behandling. En del behöver också ta läkemedel som påverkar aptiten under lång tid. Var uppmärksam på om du ofrivilligt går upp eller ner i vikt.

- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Så bedömer du din vikt och Övervikt och fetma hos vuxna.
- ▶ Läs mer på [umo.se](http://umo.se). Sök på Undervikt.
- ▶ Läs mer på [livsmedelsverket.se](http://livsmedelsverket.se). Sök på Dieter och viktning.
- ▶ Läs mer på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se). Välj Minska risken – Håll en hälsosam vikt.

#### **Solen**

Vissa behandlingar gör huden känslig för solen, på både kort och lång sikt. Vårdpersonalen kan berätta om det är något särskilt du behöver tänka på. Hälsosamma solvanor minskar också risken att drabbas av hudcancer.

#### Rekommendationer

- Skydda din hud med kläder och hatt, och vistas i skuggan.
  - Du kan använda solskyddsmedel som komplement till kläder och skugga, men inte som enda solskydd. Använd solskyddsmedel med medelhög eller hög solskyddsfaktor (minst 15).
  - Det är viktigast att skydda huden när solen är som starkast, klockan 11–15 under vår och sommar i Sverige.
- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Så skyddar du dig mot solen.
- ▶ Läs mer på [stralsakerhetsmyndigheten.se](http://stralsakerhetsmyndigheten.se).
- ▶ Läs mer på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se). Välj Minska risken – Sola säkert.



*Skydda din hud med kläder och hatt och vistas i skuggan*

## 6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

### Livet efter behandling

#### Alkohol

Genom att avstå alkohol, eller dricka mindre, minskar du risken att drabbas av flera sjukdomar, däribland vissa sorters cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och leversjukdomar. Risken ökar ju oftare du dricker och ju mer du dricker per tillfälle.

Andra fördelar med att dricka mindre alkohol är att sömnen och minnet kan förbättras och att risken för att råka ut för en olycka minskar. Alkohol innehåller dessutom mycket energi (kalorier). Att dricka mycket alkohol kan därför bidra till övervikt, vilket ökar risken för många sjukdomar.

#### Rekommendationer

- För att förebygga cancer är det bäst att inte dricka alkohol.
- Om du ändå väljer att dricka alkohol, drick mer sällan och mindre per gång. Du kan också välja drycker med lägre alkoholhalt.
- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Så kan du ändra dina alkoholvanor.
- ▶ Ladda ner Systembolagets app Måttfull.
- ▶ Läs mer på [alkohollinjen.se](http://alkohollinjen.se) eller [alkoholprofilen.se](http://alkoholprofilen.se).
- ▶ Läs mer på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se). Välj Minska risken – Undvik alkohol.

#### Tobak och andra nikotinprodukter

För flera cancersjukdomar minskar rökstopp risken att sjukdomen kommer tillbaka. Det minskar också risken att drabbas av många andra sjukdomar, bland annat KOL, impotens, hjärt- och kärlsjukdomar och flera sorters cancer. Alla som röker förbättrar sin hälsa genom att sluta, oavsett ålder, tidigare sjukdomar och hur länge eller hur mycket de har rökt. Det är också bra för din ekonomi, för miljön och för att inte utsätta andra för passiv rökning.



Även att snusa är skadligt för hälsan. Hälsoeffekterna av andra nikotinprodukter som e-cigarettor och vitt snus vet vi inte så mycket om än. Men de innehåller nikotin, som man vet har flera negativa effekter.

*Att sluta röka är bra för din hälsa.*

- ▶ Läs mer på [cancerfonden.se](http://cancerfonden.se). Välj Minska risken – Var rökfri.
- ▶ Läs mer på [slutarokalinjen.se](http://slutarokalinjen.se).
- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Hjälp att sluta röka och Rökning och snusning.
- ▶ Läs mer på [umo.se](http://umo.se). Sök på e-cigarettor och Att sluta röka.

#### Droger och narkotika

Att använda droger eller narkotika kan påverka din hälsa negativt, och ger ofta andra problem i livet. Ingen tror att hen ska få problem med att ta droger i början, men efter ett tag brukar det bli svårare att ha kontroll. Drogerna blir allt viktigare för dig, och påverkar livet mer och mer.

- ▶ Läs mer på [1177.se](http://1177.se). Sök på Beroende av droger.
- ▶ Läs mer på [droghjalpen.se](http://droghjalpen.se), [drugsmart.se](http://drugsmart.se) och [nasverige.org](http://nasverige.org).
- ▶ Läs mer på [umo.se](http://umo.se). Välj Tobak, alkohol och droger.