

Lev hälsosamt efter behandlingen

Genom att leva hälsosamt hjälper du kroppen att må bra efter behandlingen. Därför är det viktigt att du äter bra, rör på dig och skyddar dig mot solen.

Efter behandlingen kan du oftast följa de rekommendationer om mat och rörelse som gäller för alla människor. Din vårdpersonal berättar om det är något särskilt du ska tänka på.

Mat

När du var sjuk och fick behandling kanske du behövde äta annorlunda för att få i dig tillräckligt med energi och näring. Efter behandlingen kan du oftast äta mer som vanligt igen.



Ät gärna olika sorters mat. Försök att äta på regelbundna tider.

Ät olika sorters mat och ät regelbundet

Det är viktigt att äta nyttig och olika sorters mat för att kroppen ska må bra och ha energi. Kroppen mår bra av att du äter regelbundet och får i dig tillräckligt med proteiner, fetter, kolhydrater, vitaminer och mineraler. Om du äter regelbundet är det lättare att inte småäta och att äta lagom mycket. Rekommendationen är tre huvudmål och två mellanmål om dagen.

Prata med vårdpersonalen om du behöver hjälp

Det kan ta lång tid innan du vänjer dig vid mat som du inte ville äta under behandlingen. Prova att äta lite av den maten och prova många gånger.

Om du har fortsatt svårt att äta och behöver råd, prata med din vårdpersonal.

Ät gärna så här

- Ät gärna grönsaker, frukt, fisk och nötter.
 - Välj nyttiga sorter av bröd, pasta, mjölk, fil och yoghurt. De är ofta märkta med ett nyckelhål.
 - Välj växtbaserade fetter och oljor.
 - Ät mindre socker, salt, kött och charkprodukter.
- Läs mer på umo.se. Sök på Vad ska man äta.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Barnets mat 1–6 år.
- Läs mer på 1177.se. Sök på Så äter du hälsosamt.
- Läs mer på livsmedelsverket.se. Sök på Testa ditt sätt och Matvanekollen.

6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

Livet efter behandling

Rörelse och fysisk aktivitet

Din sjukdom och behandling kan påverka kroppen och orken. Det kan göra att du rör dig mindre. Hitta ett sätt att röra på dig som du tycker om. Om du är osäker, prata med vårdpersonalen.

Vissa cancerbehandlingar gör skelettet svagare. Men skelettet stärks av träning. Det är därför bra att till exempel springa, promenera, dansa, styrketräna och spela fotboll. Det är också bra att gå i trappor eller cykla till skolan.

Att röra på sig lite är bättre än inget. Även små saker kan göra stor skillnad för hur du mår.

Till dig som är förälder till ett litet barn, 0–5 år

Barnet behöver röra på sig flera gånger om dagen på olika sätt, till exempel leka ute eller inne eller använda kroppen på andra sätt.

Om barnet orkar kan ni gärna röra på er tillsammans med andra, till exempel gymnastik, bollsporter och simning.

Låt inte barnet sitta stilla för länge i till exempel barnvagnen eller barnstolen. Gör något annat en stund som får barnet att röra på sig.

Bebisar behöver aktiveras på mage under uppsikt för att utveckla sin motoriska förmåga.

För dig som är 6–17 år

Rör på dig varje dag och sitt inte stilla för länge. Detta stärker dina muskler och ditt skelett som har påverkats av behandlingen.

Du behöver anstränga dig så att pulsen stiger och du blir lite andfådd, under minst en timme varje dag. Minst tre dagar i veckan bör du göra något som gör dig svettig och mer andfådd. När du är mer andfådd är det svårt att prata samtidigt.



Hitta ett sätt att röra på dig som du tycker om.

► Läs mer på umo.se. Sök på Träning.

► Läs mer på fyss.se. Välj Rekommendationer för fysisk aktivitet, För barn och ungdomar.

Skydda dig mot solen

En del behandlingar kan göra huden känslig för solen. Det gäller även efter behandlingen.

- Undvik solen när den är som starkast. Det är klockan 11–15 under våren och sommaren i Sverige.
- Skydda huden mot solen med kläder och hatt, och stanna i skuggan.
- Använd gärna solkräm, men det räcker inte som enda solskydd.
- Skydda strålbehandlad hud och ärr mot solen med kläder och solkräm första året efter behandlingen.



Skydda huden med kläder och hatt och stanna i skuggan.

6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

Livet efter behandling

- Sola inte solarium.
- Om du får hudförändringar, till exempel prickar på huden som ändrar form eller färg, bör de undersökas av en läkare.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Så skyddar du dig mot solen.

▶ Läs mer på minsoltid.se.

▶ Läs mer på cancerfonden.se. Välj Minska risken – Sola säkert.

Sköt om tänderna och gå till tandläkaren

Cancerbehandling kan ge problem med tänderna. Därför är det viktigt att du sköter om dem. Borsta tänderna två gånger varje dag.

Gå också regelbundet till tandläkaren, även när du får börja betala för besöken.

Drick inte alkohol

Barn och unga under 18 år ska inte dricka alkohol. Alkohol påverkar hela kroppen. Din hjärna är extra känslig för alkohol när du är ung och den kan skadas.

▶ Läs mer på umo.se. Sök på Tobak, alkohol och droger.

Rök och snusa inte

Nikotin kan göra dig beroende och ökar risken för skador och sjukdomar. Prata med vårdpersonalen om du behöver hjälp att sluta röka eller snusa.

▶ Läs mer på umo.se. Sök på Att sluta röka och Att sluta snusa.

▶ Läs mer på slutarokalinjen.se.

▶ Läs mer på 1177.se. Sök på Hjälp att sluta röka och Hjälp att sluta snusa.

Använd inte droger och narkotika

Droger och narkotika är dåligt för din hälsa. Både hjärnan, andningen och hjärtat kan skadas. Det är vanligt att du får problem i livet om du använder droger. Prata med vårdpersonalen om du behöver hjälp att sluta.

▶ Läs mer på droghjalpen.se.

▶ Läs mer på umo.se. Sök på Använd inte droger.

▶ Läs mer på drugsmart.se.