

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Hud och slemhinnor

Vissa typer av läkemedel och behandlingar kan orsaka besvär med hud och slemhinnor. Strålbehandling påverkar huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålbehandlas. Cytostatikabehandling kan påverka huden och slemhinnorna på hela kroppen. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du får besvär. Det finns läkemedel och andra sätt att lindra.

Råd för att förebygga och lindra besvär med hud och slemhinnor

Huden

- Smörj huden ofta med mjukgörande kräm, vid behov flera gånger om dagen.
- Tvätta huden med ljummet vatten och tvättolja eller mild tvål.
- Klapptorka blöt hud. Gnugga inte.
- Skydda huden mot solen under och efter behandlingen, en vecka efter avslutad cytostatikabehandling, och ett år efter avslutad strålbehandling.
 - Använd heltäckande kläder och hatt, och vistas i skuggan.
 - Solskyddsmedel kan användas som komplement till kläder och skugga, men rekommenderas inte som enda solskydd. Använd solskyddsmedel med medelhög eller hög solskyddsfaktor (minst SPF 15).
 - Undvik solen när den är som starkast, kl. 11–15 under vår och sommar i Sverige, längre tid ju närmare ekvatorn du befinner dig.
- Använd rakapparat i stället för hyvel för att undvika skärsår.
- Bär gärna löst sittande kläder.
- Använd handskar vid arbete som är smutsigt eller sliter på händerna.
- Vid strålbehandling:
 - Bada helst inte under pågående behandling.
 - Använd inte parfymerade produkter eller deodorant på området som strålbehandlas.

Munnen

- Var noga med munhygien och använd en mjuk tandborste och mild tandkräm.
- Var försiktig med tandtråd och tandpetare.
- För att lindra muntorrhet och förebygga munsvamp:
 - Använd salivstimulerande medel i form av exempelvis sugtabletter, tuggummi, munsprej och gel. De kan köpas på apotek.
 - Skölj munnen med mineralvatten som innehåller natriumbikarbonat, t ex vichyvatten.

Näsan och ögonen

- Använd nässprej med olja eller koksaltlösning om du har torr näsa. De kan köpas på apotek.
- Använd smörjande ögondroppar om du har torra ögon. De kan köpas på apotek.
- Undvik kontaktlinser om du har besvär med ögonen.

Underlivet

- Underlivet kan tvättas med ljummet vatten och tvättolja.
- Vid torrhet i slidan:

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

- Smörj in slidöppningen med olja eller fuktlotion för vaginal användning. Vaginal gel utan hormoner eller lokal östrogenbehandling kan behövas.
- Använd glidmedel vid samlag.

Urinvägarna

Om det svider i urinröret kan det hjälpa att dricka upp till 1,5 liter per dygn. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär med urinvägarna. Du kan behöva lämna prov för urinvägsinfektion.