

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Värmevallningar och stela leder

Hormonell behandling påverkar nivåerna av könshormon i kroppen. Därför kan behandlingen leda till besvär som värmevallningar, svettningar och stelare leder. Även vissa cytostatika kan orsaka dessa besvär. Din hormonbehandling kan även ge karpaltunnelsyndrom och triggerfinger.

### Råd vid värmevallningar och stela leder

- Rör gärna på dig. Fysisk aktivitet kan minska värmevallningar och svettningar, göra stela leder mjukare och är positivt för humöret och sömnen. Det minskar också risken för benskörhet och övervikt.
- Träna gärna mindfulness för att hantera känslor av stress och oro.
- Prova avslappningsövningar. Det kan hjälpa mot värmevallningar och svettningar, sömnsvårigheter, nedstämdhet eller trötthet.
- Ibland kan akupunktur hjälpa mot klimakteriebesvär som värmevallningar, svettningar och ledbesvär.
- Vid besvär med värmevallningar och svettningar:
  - Ha svalt i sovrummet och anpassa sängkläderna efter hur varm du är.
  - Klä dig i flera lager, till exempel med kofta eller sjal, så att du kan ta av dig om du plötsligt blir för varm.
  - Undvik starka kryddor i maten.
- Vid besvär med stela och ömma fötter och händer:
  - Testa att rulla eller krama en mjuk massageboll mot handflator och fotsulor. Det finns till exempel att köpa i sportaffärer.
- Nikotin och koffein kan förstärka klimakteriebesvär. Om du röker bör du därför sluta.

Om besvären inte minskar finns det eventuellt läkemedel som kan hjälpa. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare.

### När ska jag kontakta vården?

Om du har besvär som påverkar dig mycket fysiskt och psykiskt trots att du har följt råden.

► Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Klimakteriebesvär.