

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

Hud och slemhinnor

Vissa typer av läkemedel kan orsaka besvär med hud och slemhinnor. Strålbehandling påverkar huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålbehandlas. Cancerläkemedel 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 30).
 - 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 parfymade produkter eller deodorant på området som strålbehandlats.

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.

Munnen

- Var noga med munhygien och använd en mjuk tandborste och mild tandkräm.
- Var försiktig när du använder 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.
 - Det kan lindra att skölja munnen med mineralvatten som innehåller natriumbikarbonat, till exempel vichyvatten.

Underlivet

- Underlivet kan tvättas med ljummet vatten och tvättolja.

4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

Egenvård vid biverkningar och symtom

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

När ska jag kontakta vården?

- Om du får besvärande klåda.
- Om du får utslag med blåsor.