

Levnadsvanor efter behandlingen

Efter behandlingen finns det flera saker du kan göra för att ta hand om dig själv. Hälsosamma levnadsvanor minskar risken för andra sjukdomar, som hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2, fetma och flera cancersjukdomar. I vissa fall kan det också minska risken att sjukdomen kommer tillbaka.

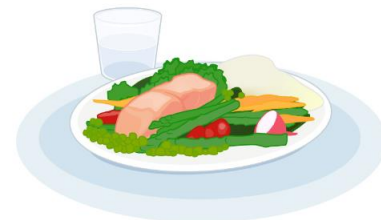
De flesta kan följa rekommendationerna som gäller för befolkningen i stort. Din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral kan hjälpa dig att få det stöd du behöver.

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

Matvanor

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. Det kan därför bli lättare att äta mer hälsosamt.

När du känner att du kan äta som vanligt kan du följa samma råd om hälsosamma matvanor som befolkningen i stort. Att äta varierat och hälsosamt gör det lättare att få i dig tillräckligt av de näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Det hjälper dig att hålla en hälsosam vikt och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och flera cancersjukdomar. Det är inte enskilda livsmedel, utan matvanorna i stort som har störst betydelse för hälsan.



Ät hälsosamt för att må bra.

Rekommendationer

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

Om du har fortsatta besvär med att äta efter behandlingen, 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.

Fysisk aktivitet

Efter behandlingen minskar ofta de symtom och biverkningar som kan ha påverkat din ork och möjlighet till fysisk aktivitet. Det kan därför bli lättare att vara fysiskt aktiv.

Att vara fysiskt aktiv efter behandlingen är bra på både kort och lång sikt. Det ger bland annat ökad styrka och kondition, mindre ångest och trötthet, högre självkänsla och bättre sömn. Det minskar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar, demens, depression och flera cancersjukdomar. Fysisk aktivitet kan också minska risken för återfall i vissa sorters cancer.

När du känner att du orkar mer kan du följa samma råd om fysisk aktivitet som befolkningen i stort. Vilken form av fysisk aktivitet du väljer spelar inte så stor roll. Det viktiga är att den blir regelbunden, helst några gånger i veckan. Hitta ett sätt att vara fysiskt aktiv som fungerar för dig.

Prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral om du är osäker.

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 varm och lätt andfådd, minst 2,5 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 i samband med till exempel styrketräning.
- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Rörelse är livsviktigt.



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

Hälsosam vikt

Det är bra för din hälsa att ha en hälsosam vikt, det vill säga varken vara underviktig eller överviktig. För att nå en hälsosam vikt är det viktigt att äta hälsosamt och vara fysiskt aktiv.

Det är vanligt att gå ner eller upp i vikt under en behandling. En del behöver också ta läkemedel som påverkar aptiten under lång tid. Var uppmärksam på om du ofrivilligt går ner eller upp i vikt. Om du håller en stabil, hälsosam vikt vet du att du får i dig lagom med energi.

Om du har svårt att hålla en hälsosam vikt, ta kontakt med din läkare, kontaktsjuksköterska eller vårdcentral för att få stöd och råd.

- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Så bedömer du din vikt och Övervikt och fetma hos vuxna.
- ▶ Läs mer på [livsmedelsverket.se](https://www.livsmedelsverket.se). Sök på Dieter och viktning.

Solvanor

Vissa behandlingar gör huden extra känslig för solen, på både kort och lång sikt. Hälsosamma solvanor minskar risken att drabbas av hudcancer.

Vårdpersonalen kan berätta om det är något särskilt du behöver tänka på.

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 hög solskyddsfaktor (minst 30).
 - 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](https://www.1177.se). Sök på Så skyddar du dig mot solen.
- ▶ Läs mer på [stralsakerhetsmyndigheten.se](https://www.stralsakerhetsmyndigheten.se).
- ▶ Läs mer på [cancerfonden.se](https://www.cancerfonden.se). Välj Minska risken – Sola säkert.



Skydda din hud med kläder och hatt och var i skuggan.

Alkohol

All konsumtion av alkohol innebär en hälsorisk. Genom att inte dricka alkohol, eller dricka mindre, minskar du risken för flera sjukdomar, exempelvis vissa sorters cancer, hjärt- och

6. UPPFÖLJNING OCH NÄSTA STEG

Livet efter behandling

kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och leversjukdomar. Risken ökar ju oftare du dricker och ju mer du dricker per gång.

Att dricka mindre alkohol kan också förbättra sömnen och minnet, och minska risken för att råka ut för en olycka. Alkohol innehåller dessutom mycket energi (kalorier). Att dricka mycket alkohol kan därför bidra till övervikt, vilket ökar risken för många sjukdomar.

Rekommendationer

- Drick mindre alkohol, oavsett typ. För att förebygga en ny cancer är det bäst att inte dricka alkohol alls.
- Om du väljer att dricka alkohol, drick mer sällan och mindre per gång. Du kan också välja drycker med lägre alkoholhalt.
- ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Så kan du ändra dina alkoholvanor.
- ▶ Ladda ner Systembolagets app Måttfull.
- ▶ Läs mer på [alkohollinjen.se](https://www.alkohollinjen.se) eller [alkoholprofilen.se](https://www.alkoholprofilen.se).

Tobak och andra nikotinprodukter

För flera cancersjukdomar minskar rökstopp risken att sjukdomen kommer tillbaka. Det minskar också risken för 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, eftersom det ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Hälsoeffekterna av andra nikotinprodukter som e-cigarett 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.

Rekommendationer

- Rök inte. Undvik även andra former av tobak och nikotin.
- Alla kan sluta med tobak och nikotin. För en del är det lätt, för andra svårare. Prata med din kontaktsjuksköterska, läkare eller vårdcentral för stöd. Du kan också kontakta Sluta röka-linjen.
- ▶ Läs mer på [slutarokalinjen.se](https://www.slutarokalinjen.se).
 - ▶ Läs mer på [1177.se](https://www.1177.se). Sök på Hjälp att sluta röka och Rökning och snusning.
 - ▶ Läs mer på [umo.se](https://www.umo.se). Sök på e-cigarett och Att sluta röka.

Narkotika och andra droger

Att använda narkotika eller andra droger kan påverka din hälsa negativt, och ger ofta andra problem i livet. Ingen tror att hen ska få problem med 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.

Om du behöver stöd för att kunna sluta ta droger, berätta det för en sjuksköterska eller läkare. De har tystnadsplikt och kan hänvisa dig till rätt hjälp.

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