

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Hud och slemhinnor

Vissa läkemedel och behandlingar kan orsaka besvär med hud och slemhinnor. Strålbehandling påverkar huden och slemhinnorna på den kroppsdel som strålbehandlas.

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.
- Torka blöt hud genom att klappa den med en handduk. Gnugga inte.
- Skydda huden mot solen under och efter behandlingen, en vecka efter avslutad läkemedelsbehandling, och ett år efter avslutad strålbehandling.
  - Använd heltäckande kläder och hatt, och vistas i skuggan.
  - Du kan använda solskyddsmedel som komplement till kläder och skugga, men inte som enda solskydd.
  - Undvik solen när den är som starkast, klockan 11–15 under vår och sommar i Sverige, längre tid ju närmare ekvatorn du är.
- 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:
  - Använd inte parfymade produkter eller deodorant på området som strålbehandlas.

#### 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.

#### 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

- Tvätta underlivet med ljummet vatten och tvättolja eller matolja.
- Om du är torr i slidan:

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

- Smörj in slidöppningen med olja eller fuktkräm för underlivet. Du kan behöva vaginal gel utan hormoner eller lokal östrogenbehandling.
- Använd glidmedel vid samlag.

#### Urinvägarna

Om det svider i urinröret kan det hjälpa att dricka upp till 1,5 liter vatten per dygn.

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har besvär med urinvägarna. Du kan behöva lämna prov för urinvägsinfektion.