

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

## Påverkan på händer, fötter och naglar

Din behandling kan påverka huden, framför allt handflator och fotsulor, men hela kroppens hud kan drabbas. Detta kallas hand- och fotsyndrom, HFS, eller hand-foot-skin reaction, HFSSR. En del behandlingar kan också ge besvär med naglarna, på både fingrar och tår. Symtomen kan se olika ut och vara lindriga till svåra.

Du kommer att ha regelbunden kontakt med din kontaktsjuksköterska för att följa upp symtomen. Du kan behöva göra ett kortare uppehåll eller minska dosen av läkemedlet för att symtomen ska minska.

Orsaken till biverkningarna är inte helt klarlagd. Man tror att läckage av cancerläkemedel från kapillärer (kroppens minsta blodkärl) kan orsaka skador i vävnader och nervfibrer. Den snabba celledelningen på händer och fötter gör också att huden där blir extra känslig när rester av läkemedel samlas i huden.

### Symtom från hud och naglar

#### Hud

- Torr, fjällig eller "glasig" röd hud
- Rodnad, svullnad
- Hudsprickor, förhårdnader
- Blåsor, utslag
- Sår, infektioner
- Brännande känsla eller smärta
- Pigmentering
- "Svallkött", överskott av vävnad när ett sår läker

#### Naglar

- Sprödhet, naglar som skivar sig
- Ändrad form, struktur och färg
- Beau's lines – tvärgående fördjupningar
- Blödning undertill
- Ömhet
- Naglar som lossnar
- Infektion i nagelbädd eller nagelband
- Nageltrång, ökad hornbildning under nageln
- Vätska under nageln (oftast har en blåsa bildats som sedan går sönder)

### Förebyggande åtgärder

För att klara av din behandling är det viktigt att du förebygger symtom på HFS och lindrar dem så gott det går om de uppstår. Du kan förebygga och delvis förhindra HFS genom att vara försiktig med tryck, friktion och värme i händer och fötter i upp till 3 dagar efter att du fått cytostatika i blodet.

### Vad kan jag göra?

- Inspektera hud och naglar för att tidigt upptäcka symtom på HFS. Berätta för din sjuksköterska eller läkare om du får symtom.
- Tvätta huden varsamt med oparfymerad tvål eller babyolja. Undvik varmt vatten.
- Smörj in huden med mjukgörande kräm omedelbart efter dusch och innan du går till sängs, gärna med en kräm som innehåller karbamid. Karbamid binder fukt, vilket bidrar till att normalisera torr hud.
- Skydda händerna med gummihandskar vid allt smutsigt arbete och i kontakt med vatten. Använd bomullsvantar inuti gummihandskarna för att undvika att det blir varmt och fuktigt.
- Håll naglarna rena och kortklippta och fila bort ojämnheter. Använd gärna nagelolja närmast nagelbanden.

## 4. REHABILITERING OCH EGENVÅRD

### Egenvård vid biverkningar och symtom

- Använd rymliga skor med mjuk sula för att minska trycket. Du kan också använda fotbäddar (individuella sulor) för att jämna ut trycket.
- Använd gärna strumpor av ylle eller bomull med lös resår och utan sömmar för att minska trycket. Tips: Dubbla strumpor minskar friktionen.

#### Vad ska jag undvika?

- Ökat tryck på händer och fötter, till exempel att använda redskap som skruvmejslar och annat där du får friktion mot huden. Även att knäppa på tangentbord och mobil ger ett tryck som öppnar kärlen. Tips: Använd en mobilpenna i stället.
- Att vara i direkt solljus och stark värme.
- Hård fysisk aktivitet som långa promenader och löpning. Tårna och huden belastas då extra, vilket ökar läckaget av cytotatika genom tryck, friktion och höjd temperatur.

#### När går det över?

Efter behandlingen kan det ta upp till 5 veckor för symtomen att avta. Det kan dröja upp till 6 månader för fingernaglar och 1 år för tånaglar att bli återställda.

Vid varje ny kur kan det ta längre tid för biverkningarna att avta.

Vid målriktad behandling kan biverkningar komma 2 veckor till 2 månader efter att behandlingen har startat.

Hur svåra biverkningar du får beror på hur många behandlingar du har fått och hur stor den totala dosen är. Ju fler behandlingar och högre dos, desto större är risken för svåra biverkningar.

#### När ska jag kontakta vården?

- Om du har smärta som inte lindras av receptfria läkemedel.
- Om du har besvär som inte går över och som påverkar dina dagliga aktiviteter, till exempel svårt att knäppa knappar eller hålla i saker.
- Om du har tecken på infektion i huden (svullnad, rodnad, ömhet och vätska).