

Mat och näring

Matintag i samband med cancerbehandling

Lusten till mat och att kunna äta som vanligt kan förändras för den som har cancer och/eller får behandling. Det är vanligt att känna dålig aptit, illamående och smakförändringar. Besvären kan leda till försämrad matlust och att det blir svårt att få i sig rätt mängd mat, vilket då kan leda till vikttnedgång. Om detta gäller dig kan det därför vara svårt att helt följa de kostråd som ges till friska. Då behöver du istället anpassa maten till dina egna förutsättningar för att ändå få i dig tillräckligt med energi och näring.

Det är vanligt att vikten förändras under pågående behandling. Rekommendationen är att hålla vikten så stabil som möjligt. Även om du tycker att du väger för mycket ska du aldrig banta under behandlingen eller närmaste tiden efteråt. På så sätt undviker man onödig belastning på kroppen. Om du tappar vikt snabbt, förlorar kroppen inte bara fett utan också muskelmassa. När muskelmassan minskar blir man tröttare och kroppen förlorar viktiga reserver som är värdefulla inför, under och efter behandlingarna. Det går inte alltid att undvika viktnedgång.

Smärtor, lös avföring eller svängande blodsocker kan också orsaka en ofrivillig vikttnedgång.

Dietistkontakt

I samband med nybesök på kirurgkliniken och vid behandling på onkologiska kliniken kommer du vid behov att få träffa en dietist. Dietisten utreder och bedömer ditt behov av energi och näring. Dietisten ger råd som hjälper dig att hålla vikten och ser till att du får tillräckligt med näring innan, under och efter behandling.

Om du äter mindre än vanligt

Om du endast kan äta lite vid varje måltid behöver du välja mer energi- och proteinrik mat. Till exempel feta mejeriprodukter istället för lättprodukter samt öka intaget av proteinrika livsmedel som till exempel fisk, färsrätter, ägg och mejeriprodukter. För att öka energiintaget är det bra att välja mer av energirik dryck som till exempel mjölk, drickyoghurt, lättöl och juice istället för bara vatten.

Om du skulle behöva äta lite mindre "nyttigt" under en kortare period för att hålla vikten så har det ingen betydelse för hälsan under resten av livet. Om du inte får i dig tillräckligt med näring kan man under perioder behöva lägga till näringsdrycker eller näringsprodukter. Det finns många sorters kosttillskott att välja mellan både som pulver och i flytande form. Dietisten hjälper dig och skriver vid behov ut dessa till ett rabatterat pris.

Om du besväras av illamående

Trots att det idag finns många bra läkemedel som förebygger och lindrar illamående är besvär med illamående ändå ganska vanligt i samband med cancerbehandling. Illamående kan innebära att du, under perioder, får svårare att tillgodose ditt behov av energi, näring och vätska.

- Tala med din läkare, sjuksköterska eller dietist om du upplever att illamående leder till att du inte får i dig tillräckligt med näring.

Vid illamående är det viktigt att se till att du får i dig tillräckligt med vätska, eftersom illamåendet kan göra att du glömmer bort att dricka. Drick i så fall små mängder vid många tillfällen under dagen. Välj gärna energirik dryck till exempel nyponsoppa, äppeldryck eller liknande. Försök också att småäta lite lättare typ av mat. Det kan vara skorpor, kräm, yoghurt, risifruitti, frukt eller bärmos. Försök inta små mängder, helst varje eller varannan timme. En tom mage ger ofta ett ökat illamående.

Om du besväras av förstoppning

Förstoppning eller förändrad mag-/tarmfunktion förekommer i samband med cancerbehandling och är oftast kopplat till cytostatikabehandling eller vissa smärtstillande läkemedel (opioider). Oftast behövs laxerande läkemedel.

- Tala med din läkare, sjuksköterska eller om du upplever förstoppningsbesvär.

Försök att dricka tillräckligt, helst minst en liter per dag. Vätskebehovet varierar beroende på kroppsvikt och eventuella förluster via diarré eller kräkning. Viss mat kan ha en lösande effekt som till exempel kiwi, katrinplommon, aprikoser och dadlar (gärna blötlagda eller som puré).

Om du besväras av diarré

Besvär med diarré kan förekomma i samband med cancerbehandling. Vid diarré är det viktigt att vara uppmärksam på eventuella vätskeförluster. Vid rikliga vattentunna diarréer är det viktigt att vara noga med att dricka mer. Fyll en kanna och drick små klunkar, ofta, under hela dagen. Använd gärna vätskeersättning som finns att köpa på apoteket, eller så kan du göra egen.

- Tala med din läkare, sjuksköterska eller dietist om du upplever att diarrébesvären orsakar bristfälligt intag av mat och vätska.

Näring under och efter operationen

Vanligtvis får du börja äta vanlig mat 4–5 dagar efter operation, men det kan ibland dra ut på tiden beroende på hur din kropp återhämtar sig efter operation. Du kan då behöva få näring via blodet under en period.

Dietisten bedömer ditt behov av mat och näring under vårdtiden. Eventuellt förskrivs kosttillskott som ett komplement till mat.

Du erbjuds regelbunden kontakt med dietist i hemmet, tills dess dina mat och näringsproblem är över, magen lugnat ner sig och vikten börjar stabiliseras. Återhämtningen är viktig för din livskvalitet.

Matsmältning

Efter operationen försämras tillverkningen av bukspottkörtelns matsmältningsenzymer. Därför kan du i stället få läkemedel i form av kapsel som tas i samband med måltid. Dietisten kan hjälpa dig att dosera läkemedlet så att effekten blir bra utifrån dina behov och matvanor.

Kalori-, proteininnehåll i några vanliga livsmedel

Här är exempel på hur många kilokalorier (kcal) olika typer av livsmedel innehåller så att du ser vad du behöver för att få i dig tillräckligt med näring.

Livsmedel	Mängd	Kcal	Protein gram
Mejeri			
Ost 28 % fett	4 skivor (30 g)	109	8.1
Ägg	1 styck	84	7.4
Grekisk yoghurt 10 % fett	1 dl	134	5.2
Risifruitti	1 st/175 g	270	4.9
Välling fullkorn	1 dl	71	3.6
Glass gräddglass	1 dl	209	3.5
Mjök/yoghurt			
Mjök (3 % fett)	1 dl	60	3.4
Yoghurt/filmjök naturell	1 dl	60	3.4
Fruktyoghurt 2 % fett	1 dl	93	3.3
Gräddfil 12 % fett	1 dl	137	3.1
Vispgrädde	1 dl	375	2.1
Gröt			
Mannagrynsgröt	1 dl	85	4.0
Risgrynsgröt	1 dl	88	3.0
Havregrynsgröt	1 dl	68	2.4
Frukt			
Avokado	1 st/55 g	92	1.1
Banan	1 st/105 g	106	1.0
Päron	1 st/138 g	75	0.6
Blåbär	100 g	43	0.5
Dryck/kräm			
Apelsinjuice färskpressad	1 dl	48	0.7
Kräm	1 port	85	0.3
Nyponsoppa	1 dl	52	0.2
Saft	1 dl	20	0
Övrigt			
Omelett (2 ägg)	1 port	300	14
Pannkaka	2 st	220	8
Soppa Kelda tomat	3 dl	240	6
Rapsolja	1 dl	880	0

Kostnader för näringspreparat

Du får ett så kallat landstingsbidrag för näringspreparat. Det innebär att landstinget betalar för en del av den totala kostnaden och du själv betalar en egenavgift, se nedan. Näringspreparat ingår inte i högkostnadsskyddet.

► Tala med din dietist som hjälper dig.

Egenavgifter för näringspreparat

- Kosttillägg 300 kr/månad.
- Om näringspreparat står för halva ditt näringsbehov, 850 kr/månad.
- Om näringspreparat står för hela ditt näringsbehov, 1700 kr/månad. I avgifterna ingår att de körs hem till dig. Leveranstid är högst fyra arbetsdagar och varorna levereras till dörren. Om du har porttelefon ringer de innan. Du får skriva under när leveransen kommer. Tänk på att uppge portkod och leveransadress.

Öppnade produkter kan förvaras i rumstemperatur. Undvik direkt solljus. Bäst före datum står på förpackningen. Öppnade näringsdrycker förvaras väl kyllda och är hållbara 24 timmar i kylskåp respektive 4 timmar i rumstemperatur. Dryckerna kan värmas (ej kokas) men de flesta föredrar dem kalla. Vänd dig till din dietist om du har frågor om näringspreparat.

Trötthet vid cancer – fatigue

Om du har cancer kan du känna dig trött på ett sätt som inte liknar vanlig trötthet. Det kallas fatigue, som är det franska ordet för trötthet. Fatigue går inte att vila bort. Du kan bli mycket trött utan att du har ansträngt dig. Det är inte helt känt varför man får fatigue. De flesta som får behandling mot cancer känner av fatigue, även om det varierar hur svåra besvären är. Fatigue kan förvärras av andra symtom som smärta, illamående, blodbrist eller svårigheter att äta som gör att du går ner i vikt.

Många som har fatigue beskriver den som en brist på energi eller minskad lust att delta i aktiviteter som de tidigare tyckte om. Många tycker att det känns som om de har en tyngd i kroppen, som att "gå i tuggummi" eller att "benen känns som spaghetti". Tröttheten kan variera över dygnet och kan komma plötsligt. Berätta för din kontaktsjuksköterska eller läkare. De kan se till att du får träffa en fysioterapeut/sjukgymnast som kan ge dig råd.

Tips som kan lindra fatigue

- Rör dig regelbundet, helst varje dag. Vilken form av fysisk aktivitet du väljer och hur mycket du rör på dig får du anpassa efter hur du mår, men till exempel en promenad varje dag kan göra att du mår bättre.
- Vila gärna innan du blir för trött.
- Försök att behålla din vanliga dygnsrytm så att du kan sova på natten.
- Tänk på att prioritera de saker du måste göra och det som är lustfyllt. Ta gärna hjälp av andra.
- Försök att ha ett socialt liv. Att träffa familj och vänner kan ge extra energi och avkoppling.
- Uppmärksamma vilken tid på dygnet du är som piggast. Då kan du planera in aktiviteter när du har som mest energi.

Sluta röka inför cancerbehandling

Om du röker finns många vinster med att sluta röka inför en operation och/eller cytostatikabehandling. Exempelvis läker såren bättre efter operation och risken för infektioner minskar för den som inte röker. Dessutom återhämtar du dig snabbare efter operationen.

Patienter som röker under sin cytostatikabehandling löper större risk att drabbas av kraftiga biverkningar än icke rökare.

Det kan vara extra svårt att sluta röka om man känner sig orolig över sjukdom och behandling. Samtidigt visar forskning att motivationen ofta ökar i samband med sjukdom och att chansen därför är större att lyckas, men att man kan behöva stöd och hjälp.

Hjälp att sluta röka

Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du behöver hjälp att sluta röka. Flera av sjukhusen och vårdcentralerna erbjuder stöd vid rökstopp.

- ▶ Fler råd och tips finns på 1177.se.

Hud och slemhinnor, om du får cytostatika

Det kan ta längre tid för sår att läka när du får behandling med cytostatika eller målsökande läkemedel. Skadad hud och sår kan dra till sig bakterier som kan ge infektioner. Slemhinnorna i hela kroppen kan också påverkas av behandlingen och bli torra. Du är mer känslig för solens strålar under behandlingen och cirka ett år efter.

Tips för dig som får cytostatika eller målsökande behandling

- Smörj huden regelbundet med mjukgörande hudkräm. Skydda huden mot solen. Använd kläder med lång arm, hatt eller liknande. Smörj med solskyddsmedel med hög solskyddsfaktor.
- Använd rakapparat och inte hyvel för att undvika skärsår.
- Om du intar kortison, till exempel som förebyggande behandling mot illamående under cytostatikabehandling kan din hud bli tunnare. Du kan lätt få sår och det kan ta tid innan de läker. Var vaksam när du använder till exempel plåster. Ådrorna kan också synas tydligare genom huden. Det är inte farligt och kan bli bättre när du slutar med kortisonet.
- Om du är torr i munnen kan du skölja munnen med kolsyrat vatten eller koksaltlösning. Det finns också olika medel som stimulerar saliven. Sockerfria sugtabletter, gel och spray finns att köpa på apoteket.
- Ögonen blir lätt torra. Det finns flera varianter av ögondroppar att köpa på apoteket.
- Om du är torr i slidan finns krämer eller vagitorier som du kan köpa på apoteket. Vagitorier är läkemedel som du för in i slidan.

Hår

Det kan hända att cytostatika eller strålning gör så att håret tunnare ut eller faller av helt. Det händer vanligtvis cirka två veckor efter att behandlingen har startat. Håret växer oftast ut igen. Då kan det först ha en lite annan färg och kvalitet. Även ögonbryn, ögonfransar, könshår och hår på andra ställen kan falla av. Det är normalt att bli öm i hårbotten när du tappar håret och det är på väg att växa ut igen. Smörj huden på huvudet med mjukgörande kräm.

Peruker

Du har rätt till ersättning från landstinget för peruk och lösögonfransar. Bidraget är olika stort i olika landsting. Stockholms län ersätter en årlig kostnad på högst 5000 kronor inklusive moms. Då ingår hårsättning, utprovning och inklippning. En peruk av naturhår är dyrare än en av konstfiber. Räcker inte bidraget får du betala mellanskillnaden själv. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du vill ha peruk. På 1177 Vårdguiden kan du söka på "ersättning peruk" så får du en lista på salonger som har avtal med Stockholms läns landsting. Bor du på Gotland pratar du med din kontaktsjuksköterska.

Skydda huvudet

Alla vill inte ha peruk men tänk på att skydda huvudet mot solljus och kyla. Du kan använda mössa, keps, sjal eller buff som är ett tubformat tygstycke som du kan använda på olika sätt på huvudet.

Vid de sjukhus som ger cytostatikabehandling kan du gå på hudvårds- och makeupkurser för personer med cancer. Du kan även få lära dig olika sätt att knyta sjalar. Fråga din kontaktsjuksköterska var du kan delta i en kurs om det inte anordnas någon på det sjukhus där du får vård.

Infektionskänslighet om du får cytostatika

Risken för att du ska få infektioner är större under vissa tider när du får cytostatikabehandling. Oftast är risken större sju till tio dagar efter behandlingen. Då är det vanligt med infektioner från egna bakterier på huden. Infektionsrisken beror på att cytostatika minskar antalet vita blodkropparna. De vita blodkropparna är en del av kroppens immunförsvar. Immunförsvaret skyddar mot till exempel infektioner.

Tips för att förebygga infektioner

- Tvätta händerna ofta, framför allt före måltid, efter toalettbesök och när du varit utomhus.
- Var noggrann med din munhygien, borsta tänderna med en mjuk tandborste.
- Undvik folksamlingar under de dagar då du är som mest infektionskänslig.
- I influensatider kan det vara bra om du och din familj vaccinerar er för att skydda dig från smitta. Rådfråga din läkare.
- Undvik att påta i jord, både i rabatter och i krukväxter. Det finns mycket bakterier i jord som kan orsaka infektioner i småsår i huden.

Kontakta din kontaktsjuksköterska om:

- du får feber, över 38 grader
- du får frossa
- du får hosta
- du får utslag eller inflammation på huden
- det svider när du kissar

- Om du får dessa problem under kvällstid och helger – se kontaktuppgifter under fliken kontakter.

Förmågan att lära, förstå och minnas kan påverkas

När du har cancer och får behandling kan du uppleva att du får svårare att koncentrera dig och att minnet inte fungerar som det brukar. Du kan till exempel ha svårt att hitta ord. Ibland kommer du inte ihåg sådant du brukar minnas, du glömmer detaljer och du kan känna dig oorganiserad. Det kan också ta längre tid att utföra uppgifter än tidigare. Detta kan vara psykiskt påfrestande att råka ut för och något du kan diskutera med din kontaktsjuksköterska eller kurator. Besvären minskar och försvinner oftast när cancerbehandlingen är färdig.

Tips som kan göra det lättare att lära, förstå och minnas

- Ägna dig åt fysisk aktivitet. Det har visat sig förbättra minnet under behandlingar.
- Gör en sak i taget.
- Undvik distraherande moment som till exempel en radio i bakgrunden när du läser tidningen.
- Gör listor, om du upplever att du glömmer lätt.
- Ha en kalender där du skriver vad du ska göra.
- Lägg dina saker på bestämda platser så du lättare kommer ihåg var de finns.
- Upprepa och skriv ner information du får.
- Träna hjärnan till exempel genom att lösa korsord, sudoku och lägga pussel.

Munvård

I munnen finns rikligt med bakterier som tillsammans gör stor nytta när immunförsvaret fungerar. När du får cancerbehandling rubbas balansen mellan bakterierna så att risken för infektioner ökar. Du kan också lättare få blödningar i till exempel munnen. Det beror på att du har färre blodplättar, som också kallas trombocyter. Sköt tänderna noggrant men försiktigt så undviker du sår, blödningar och infektioner i munnen. Prata med din läkare eller kontaktsjuksköterska om du behöver gå till tandläkaren.

Tips för god munhygien

- Skölj munnen efter måltid.
- Använd extra mjuk tandborste med litet borsthuvud så att du lätt kommer åt överallt. Borsta tänderna två gånger per dag.
- Undvik elektrisk tandborste eftersom det är svårare att kontrollera trycket av borsten mot tänder och tandkött.
- Välj en mild tandkräm som inte irriterar slemhinnan.
- Skölj gärna med fluor en gång per dag i någon minut. Fluoren är bra för emaljen och hindrar att du får hål i tänderna.
- Gör det för ont att skölja med fluor, så skölj med kolsyrat vatten eller koksaltlösning.
- När dina blodvärden är låga bör du inte använda tandtråd eller tandstickor eftersom du blöder lättare än vanligt.
- Om du är torr i munnen finns olika medel som stimulerar saliven. Sockerfria sugtabletter, gel och sprej kan du köpa receptfritt på apoteket.

Oro och nedstämdhet

Att drabbas av cancersjukdom kan vara en omtumlande upplevelse, både för den som har sjukdomen och för närstående. Diagnosen och de behandlingar som sjukdomen för med sig innebär att livet påverkas på många olika sätt.

Det är helt normalt att känna oro i samband med cancersjukdom. Oron kan upplevas allt från mild och hanterbar till stark och svår att stå ut med, men ändå vara helt normal. Hur man upplever det kan vara väldigt olika. Det finns inga rätt eller fel utan det är hur du upplever din situation som är det viktiga.

Den psykologiska påfrestningen och den stress som det innebär att leva med en cancersjukdom kan ibland leda till att man känner sig nedstämd eller deprimerad. Då är det viktigt att veta att det är en vanligt och att man kan få hjälp med det.

I ett stödande samtal kan man få hjälp att sätta ord på sina tankar och känslor vilket kan vara hjälpanande om man känner sig orolig, nedstämd eller om man upplever att man fastnat i ältande av svåra tankar. Att få dela sina funderingar kring de existentiella frågorna med någon som är professionell kan också kännas skönt.

- Det finns mycket bra hjälp att få. Du kan prata med din kontaktsjuksköterska eller din läkare.

Sexualitet

Att få cancer och genomgå en cancerbehandling kan påverka dig på flera olika sätt, både fysiskt, psykiskt och socialt. Det är också vanligt att sexualiteten påverkas. Det kan till exempel bero på kroppsliga förändringar, nedsatt ork, behandlingen eller på grund av allmänt försämrat välbefinnande.

Det kan innebära att du periodvis har mindre sexlust än tidigare, men den kan också öka. Kanske behöver du mer närhet och ömhet, oavsett om du vill ha sex eller inte. Hur det är för dig vet bara du själv. Oavsett om du lever i en relation eller inte är det alltid bra att försöka vara tydlig med vad du själv vill och önskar. Det finns inget rätt eller fel.

Det är sällan några medicinska hinder för att ha sex under/efter pågående behandling. Din läkare och/eller kontaktsjuksköterska kan berätta vad som gäller vid den cancerbehandling som du ska genomgå.

Råd och tips

- Fråga och skaffa dig den information som du känner att du behöver.
- Prata med din vårdkontakt och be om tips på läsning, filmer, hjälpmedel och annat relevant för dig.
- Avstå från sex om det känns bäst för dig. Om samlag är smärtsamt kan det vara bra att avstå under en tid. Lusten kan minska om sex förknippas med smärta och obehag.
- Använd gärna glidmedel eller glidsalva vid torrhet i underlivet. Det finns receptfritt på apoteket.
- Torra och sköra slemhinnor i slidan kan lindras med lokal östrogenbehandling som en läkare kan skriva ut åt dig.
- Vid erektionssvikt finns hjälp att få. Både i form av läkemedel olika hjälpmedel. Fråga din vårdkontakt.
- Ha sex på egen hand. Det är ett bra sätt att lära känna hur din kropp fungerar nu och att hitta till din lust.
- Prova olika sätt att ha sex. Du kan använda händer och munnen eller andra hjälpmedel.
- Cancer kan inte smitta vid kroppslig närhet, inte ens när man är intim och har sex.
- Använd säkra preventivmedel eftersom många cancerbehandlingar kan ge fosterskador. Detta gäller även en tid efter avslutad behandling. Din läkare kan svara på vad som gäller för dig.

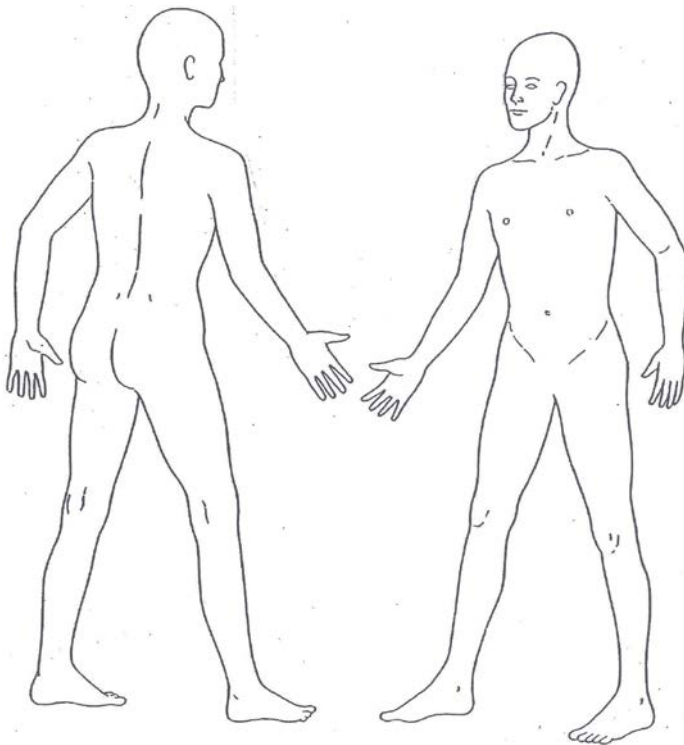
Smärta

Det är vanligt att ha ont om man har cancer. Det kan påverka din livskvalitet. Att gå runt med en obehandlad smärta tar mycket energi från dig. Prata med din kontaktsjuksköterska eller läkare om du har ont.

Smärta vid cancer kan ha många orsaker. Behandlingen du får är anpassad efter orsak till din smärta.

Smärtanalys

En smärtanalys kan vara en hjälp för att komma fram till vilken behandling som blir bäst för dig. Du får fylla i en smärteckning, se exempel nedan, där får du beskriva hur du upplever din smärtsituation och var i kroppen du har ont.



► Du kan även få fylla i en smärtskala. Se exempel nedan.

Smärtskala

Här kan du fylla i hur du upplever din smärta. Det är ett bra hjälpmedel för att kunna följa om smärtmedicineringen fungerar eller behöver ändras. Fråga din kontaktsjuksköterska om du behöver hjälp.



Fysisk aktivitet en del av din cancerrehabilitering

Dagens forskning visar att de flesta patienter som har cancer eller behandlats för cancer mår bättre genom att vara fysiskt aktiva och röra på sig. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska biverkningar av cancerbehandling och symtom av sjukdomen.

Möjliga vinster med fysisk aktivitet

- Bättre kondition och blodcirkulation.
- Starkare muskler och bättre balans.
- Minskad trötthet (fatigue).
- Minskad oro och nedstämdhet.
- Bättre sömn.
- Minskad stress.
- Minskad smärta.
- Minskade besvär med illamående, minskad matlust och förstoppning.
- Mer energi för att umgås med andra människor.
- Ökad självkänsla och bättre livskvalitet.

Vilken form av fysisk aktivitet är bäst? - Den bästa träningen är den som blir av

Alla är vi olika och det viktigaste är att du hittar en form av fysisk aktivitet som du mår bra av. Välj typ av träning utifrån dina egna förutsättningar och hur du reagerar på din behandling. Nedan finns rekommendationer för hur du som har eller har haft cancer bör göra. Om det inte är möjligt för dig att följa rekommendationerna, försök vara så aktiv som din sjukdom tillåter. Undvik framför allt att inte röra på dig alls och sitta stilla länge.

Rekommenderad fysisk aktivitet

- Om du inte har tränat på länge eller inte tränat alls, är ett tips att starta steg för steg. Sätt mål som du kan uppnå. Det är viktigt att du känner dig trygg och gör något som du trivs med. Det är bättre att röra på dig lite, till exempel korta promenader, lätta gymnastikövningar i 10 minuter, än ingenting alls.
- Du bör vara aktiv minst två och en halv timme per vecka.
- Aktiviteten bör spridas ut på flera dagar per vecka, i minst 10 minuter långa pass. Till exempel kan du gå en promenad 5 x 30 min varje vecka.
- Aktiviteten ska vara så pass ansträngande att pulsen ökar något och att du blir lätt andfådd.
- Om du känner att du klarar av det, kan du få större effekt genom att öka träningsmängden per dag eller öka tempot på träningen.
- Du bör träna kroppens stora muskler minst två gånger per vecka. Det kan vara träning med till exempel vikter eller gummiband.

Tips på vardagsrörelser

- Även enkla aktiviteter i vardagen kan ha stor påverkan på din fysiska hälsa.
- Rör på dig efter ork och förmåga.
- Om du ligger eller sitter mycket, ställ dig upp minst en gång i timmen
- Hushållsarbete, som till exempel dammsugning eller dammtorkning.
- Om möjligt, använd trappan i stället för hissen eller kliv av ett våningsplan innan, om hela trappan är för mycket.
- Om du inte orkar gå ut, rör dig regelbundet i hemmet.
- Gå av en busshållplats tidigare.
- Dansa gärna.
- Trädgårdsarbete som till exempel gräsklippning eller krattnig.
- Lek med barnen/barnbarnen.
- Tvätta eller städa bilen.
- Parkera bilen en bit bort från där du har ditt ärende så du får en promenad.

Exempel på olika träningsformer

- Promenader är en bra form av träning som passar många. Vill du öka muskelarbetet och få stöd för balansen kan du gå med stavar. Tänk på att använda sköna och stabila skor.
- Löpning och jogging är effektiva sätt att träna kondition men det är ganska ansträngande för kroppens leder. Är du ovan att springa, är överviktig eller har skelettpåverkan är det bättre att välja ett annat sätt att träna på.
- Cykling är en skonsam träning som är bra för hjärta, lungor och muskelstyrka.
- Träning i varmvattenbassäng är bra även för dig som har problem med leder och skelett eller är överviktig.
- Styrketräning är ett bra sätt att träna upp muskelstyrka. Om du är nybörjare eller inte har tränat på ett tag, bör du först få hjälp av en sjukgymnast eller kunnig instruktör.
- Knipövningar är ett bra sätt att stärka bålstabiliteten. Träningsformer så som pilates, yoga, qigong eller thai chi är exempel på andra lämpliga aktiviteter för styrka, smidighet och avslappning.

Återhämtning

För att din kropp ska bli starkare av träningen är det nödvändigt med återhämtning. Vila gärna en stund efter din träning. Se till att äta och dricka efter träningen. Till exempel ett glas mjölk och en banan.

Känn dig trygg

- Ibland behöver du vara lite försiktig.
- Om du har skelettpåverkan diskutera lämplig träning för dig med din sjukgymnast.
- Om du är opererad finns det särskilda restriktioner som du får av din läkare.
- Träna inte om du känner dig yr, har bröstsmärta eller om du blir andfådd utan att ha ansträngt dig. Meddela din kontaktsjuksköterska om du känner av detta.
- Om du har låga vita blodkroppar, låga blodplättar eller för lågt blodvärde, stäm av med din kontaktsjuksköterska vilken träning som kan passa dig.
- Undvik att simma om du har kateter eller har hudreaktioner från din behandling.
- Om du har smärta eller andra problem som gör dig osäker på din träning fråga din läkare eller fysioterapeut.