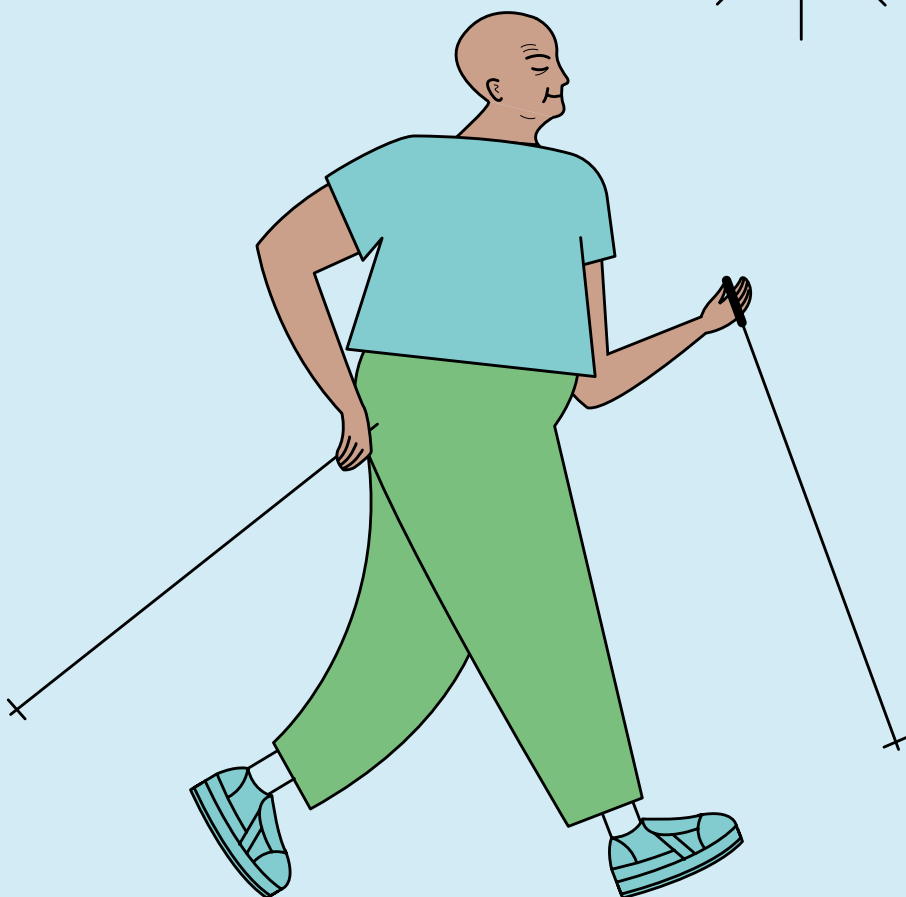
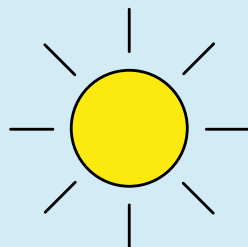


Tips för att du ska må så bra som möjligt när du behandlas mot cancer



Du ska få behandling mot cancer

Hälsosamma levnadsvanor är viktigt när du får behandling mot cancer. Det kan göra att du mår bättre under din behandling. Det kan göra att du inte blir sjuk igen.

Denna text handlar om fyra saker som är viktig för din hälsa:

- fysisk aktivitet
- matvanor
- tobaksvanor
- alkoholvanor

Du kan själv göra mycket för att du ska må så bra som möjligt

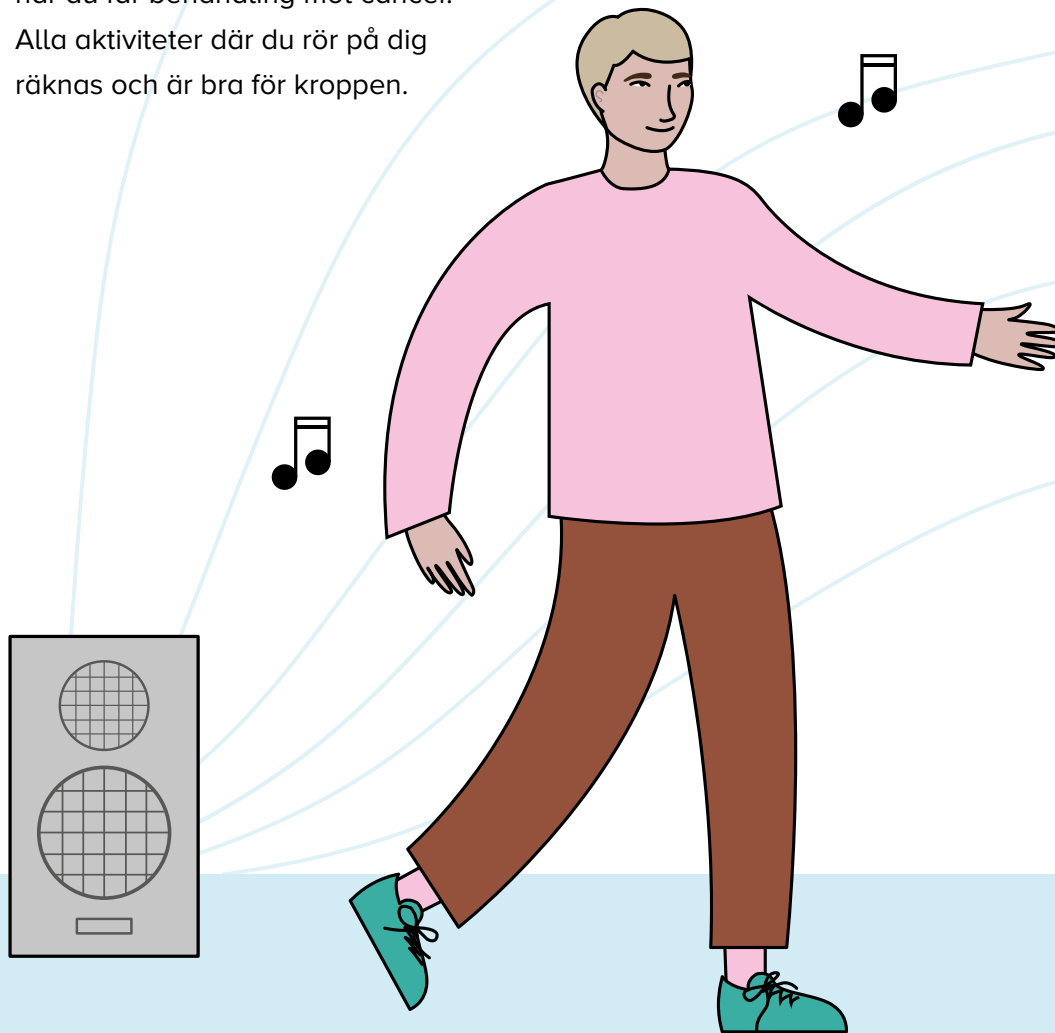
Under och efter en cancerbehandling är det mycket du kan göra själv för att må så bra som möjligt. Prata med din sjuksköterska.

Tillsammans kan ni göra en plan för hur du kan göra. Här får du några tips.



Fysisk aktivitet är bra för din hälsa

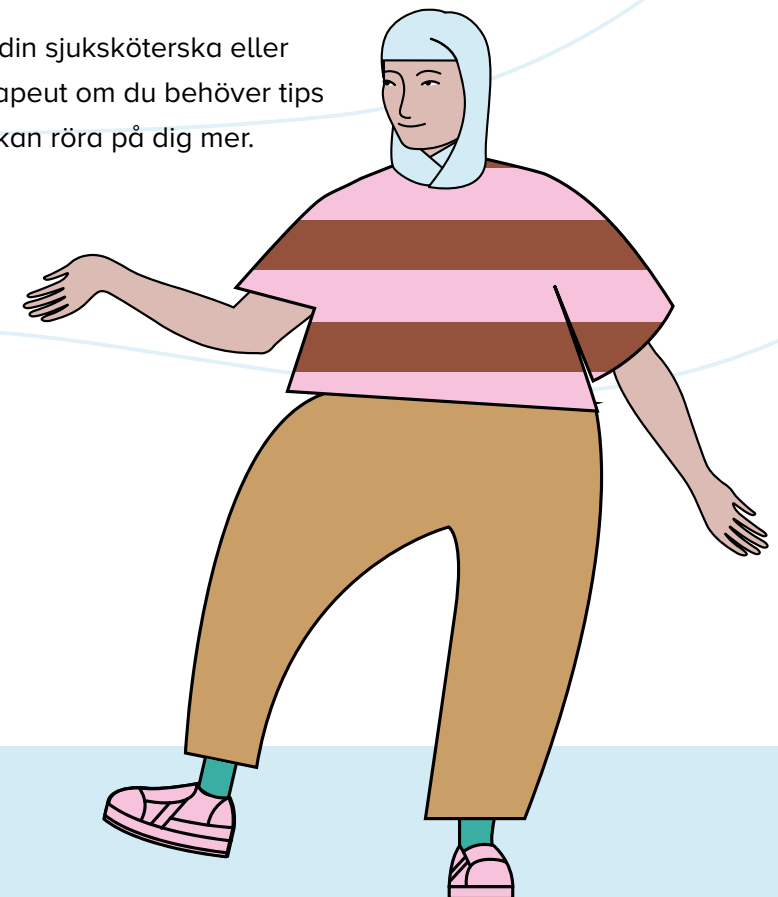
Fysisk aktivitet är att röra på sig.
Det kan vara att gå en promenad.
Det kan vara att träna på ett sätt
som du tycker är roligt.
Du mår bättre av att vara fysiskt aktiv
när du får behandling mot cancer.
Alla aktiviteter där du rör på dig
räknas och är bra för kroppen.



Tips:

Gör något som du tycker om.
Det kan vara att dansa, springa, spela fotboll
eller kanske styrketräna.
Träna gärna med en kompis.
Bestäm i förväg och skriv upp vilka dagar du ska träna.
När du ser på TV så ställ dig upp när det är reklam.
Använd stegräknare. Då kan du ha koll på hur mycket
du rör på dig.

Prata med din sjuksköterska eller
en fysioterapeut om du behöver tips
om hur du kan röra på dig mer.





Goda matvanor är bra för din hälsa

Att äta hälsosamt kan göra att du mår bättre under och efter din behandling.

Tips:

Ät frukost, lunch och middag varje dag.

Drick vatten när du är törstig.

Drick vatten till de flesta måltider.

Välj mat med nyckelhål på när du handlar.

En dietist är en expert på matvanor.

Hen kan hjälpa dig om du har svårt med mat under din behandling.

Prata med din sjuksköterska eller läkare om du behöver hjälp.

Håll utkik efter
nyckelhålmärkta matvaror



Om du röker, försök att sluta

Din behandling mot cancer kan fungera bättre om du inte röker.

Du mår mindre dåligt av behandlingen om du inte röker.

Du minskar risken att cancer kommer tillbaka om du inte röker.

Det är extra viktigt att du slutar röka

- om du ska opereras
- om du får strålbehandling
- om du får medicin mot cancer

Du kan få hjälp med att sluta röka

- be din sjuksköterska om hjälp
- du kan ringa Sluta-Röka-Linjen 020-84 00 00 eller chatta på slutarokalinjen.se



Om du dricker alkohol, försök att sluta

Din behandling mot cancer kan fungera bättre om du inte dricker alkohol.

Du mår mindre dåligt av behandlingen om du inte dricker alkohol.

Du minskar risken att cancer kommer tillbaka om du inte dricker alkohol.

Det är extra viktigt att inte dricka alkohol

- om du ska opereras
- om du får medicin mot cancer

Du kan få hjälp med att sluta dricka alkohol

- be din sjuksköterska om hjälp
- du kan ringa Alkohollinjen 020-84 44 48 eller titta på alkoholhjälpen.se



Information till dig och din stödperson

Vad vi äter, dricker, hur vi rör på oss och om vi röker har stor betydelse för vår hälsa under hela livet. Socialstyrelsen har tagit fram instruktioner för vilka råd vården ska ge.

I den här broschyren har instruktionerna anpassats för dig som nu har eller har haft en cancersjukdom.

De levnadsvanor som tas upp i Socialstyrelsens riktlinjer är

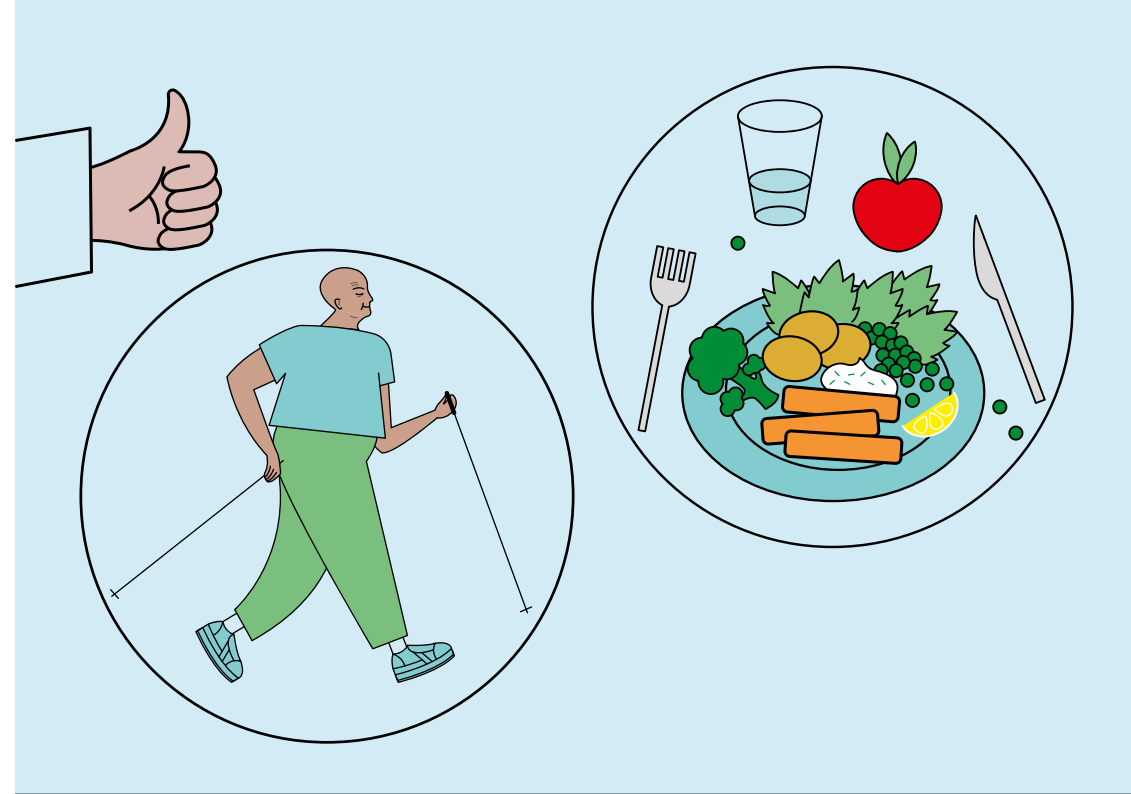
- Matvanor
- Fysisk aktivitet
- Alkoholvanor
- Tobaksvanor

Råden står i skriften "Hälsosamma levnadsvanor för dig som har eller har haft cancer".

Den är utgiven av Svensk sjuksköterskeförening.

I skriften kan du läsa mer om de råd som du just har fått. Läs gärna den!

Du kan ladda ner skriften från nätet, cancercentrum.se/stockholm-gotland



Mer information

På webbsidan cancercentrum.se/stockholm-gotland, kan du läsa mer om hälsosamma levnadsvanor för dig som har eller har haft cancer.

Om du har frågor om cancer.

Då kan du ringa Cancerrådgivningen.

Där får du prata med en sjuksköterska.

Sjuksköterskan lyssnar och kan svara på dina frågor.

Sjuksköterskan kan ge dig råd.

Telefonnumret är 08-123 138 00, mån–fre kl. 08.30– 16.00.

Materialet är framtaget och granskat av Regionalt cancercentrum Stockholm Gotland i samarbete med Riksförbundet FUB (föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning)