

Godt helbred efter kræft | Kræftens Bekæmpelse



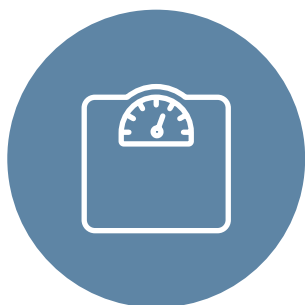
GODT HELBRED EFTER KRÆFT

10 TING DU SELV KAN GØRE





At få kræft ændrer livet for langt de fleste. Både under og efter behandlingen kan du opleve, at kroppen har ændret sig, og at hverdagen er en anden end før. I denne pjece får du et overblik over 10 ting, du selv kan gøre for at skabe de bedste forudsætninger for din sundhed og livskvalitet efter kræft. Uanset om du lige har fået diagnosen, er i behandling eller er færdigbehandlet, vil anbefalingerne i denne pjece være gode for dit helbred. Brug dét, som giver mening for dig, og søg opbakning hos dine nærmeste.



Bevar din normale vægt

En af de vigtigste ting, du kan gøre for dit helbred under et langt sygdoms- og behandlingsforløb, er at bevare din normale vægt. Det kan være svært, fordi dine kost- og motionsvaner måske har ændret sig efter din kræftdiagnose, eller fordi du har bivirkninger eller senfølger af behandlingen.

Hvis du vejer for meget

Selvom du har taget på under dit sygdomsforløb – eller du måske i forvejen har lidt for meget på sidebenene – skal du ikke gå på slankekur. Du skal fokusere på at leve og spise sundt, så du ikke tager yderligere på.



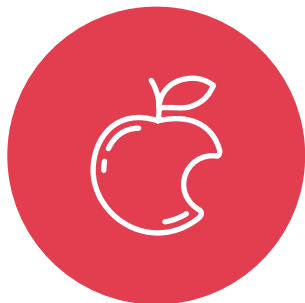
- Spis sundt og spis ikke for meget – brug f.eks. mindre tallerkner, så dine portioner bliver mindre
- Sid ned, når du spiser og nyd din mad. På den måde spiser du langsommere og mærker, når du bliver mæt
- Drik vand, te eller kaffe, når du er tørstig, og undgå søde drikkevarer som f.eks. sodavand, saft og juice
- Vælg frugt, mandler, mørk chokolade og nødder, når du har lyst til slik
- Dyk motion og tænk bevægelse ind i dine daglige rutiner

Hvis du vejer for lidt eller taber dig meget

Hvis du taber dig meget i forbindelse med sygdom og behandling – eller du har problemer med at spise, som du plejer – skal du fokusere på at komme tilbage til din normale vægt og ikke tabe dig yderligere.



- Spis det, du har lyst til
- Spis gerne mad med højt indhold af protein – du behøver heller ikke spare på fedtet
- Vælg gerne drikkevarer som juice, saft osv., så du får ekstra kalorier
- Få professionel hjælp. Tal med sygehuspersonalet, din læge eller kommunens sundhedscenter – du har måske mulighed for at blive henvist til en diætist
- Læs mere på cancer.dk/kost og find gode opskrifter på opskrifter.nu nem og lækker mad på opskrifter.nu



Spis sundt

Det kan være svært at vide, hvordan du skal spise efter en kræftsygdom. Bøger, artikler og hjemmesider er fulde af gode råd og kure med specielle kostvaner, men i virkeligheden er sund mad den samme for dig, som for alle andre. Når du spiser sundt, kan du holde vægten stabil og give din krop de næringsstoffer og den energi, du har brug for. Sund mad er rig på fuldkorn, grøntsager, fisk og fjerkræ. Det er godt at skrue ned for mængden af kød fra okse, gris og lam, så du højst spiser 500 g om ugen. Større mængder kød fra de firbenede dyr øger risikoen for kræft.



- Spis en kost med mange grøntsager, og vælg fuldkornsudgaven af brød, pasta og ris
- Vælg fjerkræ, fisk eller bønner i stedet for kød fra gris, okse og lam
- Spis kun sjældent bacon, pølser, skinke og kødpålæg som f.eks. spege- og kødpølse, da det indeholder kræftfremkaldende stoffer fra røgning og konservering
- Steg, grill og bag ikke kød, brød og kartofler for hårdt. En mørk stegeskorpe indeholder kræftfremkaldende stoffer – jo mørkere overflade, jo flere kræftfremkaldende stoffer
- Prøv om du kan begrænse slik, kager og sodavand i hverdagen
- Vælg mejeriprodukter med lav fedtprocent
- Spis mad med mindre salt
- Læs mere på cancer.dk/hvadskalduspise

Stå, gå og bevæg dig

De fleste bruger meget tid på at sidde stille i løbet af en dag. Vi sidder ved computeren, ser fjernsyn, læser osv. Det er godt for dit helbred og velvære at forkorte de perioder, hvor du sidder eller ligger i løbet af din dag. Selv små afbrydelser, hvor du står op eller bevæger dig, gør, at din krop fungerer bedre: Det styrker muskler, knogler og kredsløb og vil også gøre, at du føler dig mindre træt. Selvom du dyrker regelmæssig motion – og uanset om du er syg eller rask – så har det stor betydning at tænke bevægelse ind i dine daglige gøremål både i fritiden og i arbejdslivet.



- Hvis du sidder meget i løbet af dagen, så rejs dig op med jævne mellemrum eller gå lidt rundt
- Tag trapperne i stedet for rulletrapper og elevatorer
- Stå af bussen eller toget et stop tidligere, end du plejer, og gør det til en vane at vælge parkeringspladsen længst væk fra indgangen, når du er ude at handle
- Gå eller tag cyklen frem for bilen, når du kun skal på en kort tur
- Brug en skridttæller. Med den kan du holde øje med, hvor mange skridt du går hver dag – og blive motiveret til at gå mere
- Husk, at selv lidt bevægelse gør en forskel. F.eks. små gåture i hjemmet, i haven eller i nabolaget
- Læs mere på cancer.dk/bevaegdig

Dyrk regelmæssig motion



For mange er det svært at finde plads til motion i hverdagen. Og når kræft pludselig vender op og ned på livet og hverdagens rutiner, kan det være endnu sværere. Men det er rigtig godt for dig at motionere regelmæssigt – også imens du er i behandling. For når du træner regelmæssigt, bliver din krop stærkere og dit humør bedre, og du vil føle dig mindre træt. Regelmæssig motion forebygger også diabetes 2 og hjertekarsygdomme – og det kan have en gavnlig effekt på nogle kræftsygdomme. Som en ekstra bonus kan motion også være en vej til samvær med andre på en sjov og meningsfuld måde, der fjerner fokus fra sygdommen.



- Find ud af, hvad der motiverer dig og vælg en motionsform, som du kan lide. Brug f.eks. naturen og udendørs træningsfaciliteter
- Begynd langsomt med et program eller motionstilbud, som er tilpasset dit niveau og spørg om hjælp til øvelser eller træningsformer, du ikke kender i forvejen
- Det er nemmere at komme afsted, hvis du har lavet en træningsaftale med andre – og når du træner med andre, kan I støtte hinanden, når det føles hårdt
- Bevar motivationen ved at sætte mål for din træning. Overvej, hvordan du kan se din fremgang, f.eks. ved at føre en træningsdagbog
- Alle kommuner har motionstilbud til mennesker, der har eller har haft kræft. Se hvad din kommune tilbyder på sundhed.dk/soft. Du kan også finde motionstilbud i Kræftens Bekæmpelses lokale kræftrådgivning, se cancer.dk/raadgivning
- Tal med din læge, hvis du har behov for genoptræning. Din læge kan give dig en henvisning til de relevante aktiviteter
- Læs mere på cancer.dk/motion

Forsøg at få pulsen op mindst 30 minutter hver dag, så din kondition bliver bedre. Du kan dele de 30 minutter i mindre perioder (f.eks. 3 x 10 minutter) i løbet af dagen. Det er også vigtigt, at du styrker dine muskler. Du kan styrketræne ved hjælp af fitnessmaskiner og vægttræning – eller ved at lave øvelser, hvor du bruger din egen kropsvægt (f.eks. armstrækninger). Hvis du kan, er det godt at styrketræne to gange om ugen.



Drik alkohol med måde

Alkohol bør kun indtages i begrænsede mængder, da det øger risikoen for kræft og flere andre sygdomme. Det øger også risikoen for komplikationer ved operationer. Det bedste, du kan gøre i forhold til kræft, er helt at lade være med at drikke alkohol. Hvis du drikker alkohol, så drik kun i moderate mængder: Højst 7 genstande om ugen for kvinder og 14 genstande om ugen for mænd. Hvis du drikker mere, bør du skære ned på dit forbrug.



- Vælg alkoholfri drikkevarer i hverdagen
- Undgå at lade alkohol være centrum for socialt samvær
- Hvis du selv tænker, at du drikker for meget alkohol, så er det en god idé at tale med en læge om det
- Find rådgivning og hjælp i hele landet på 'Alkohol & Samfunds' hjemmeside **hope.dk**



Find en god balance for søvn og tanker

Det er almindeligt at opleve søvnproblemer både under og efter en kræftsygdom. Når du sover dårligt, påvirker det din hverdag og livskvalitet, og det kan være svært at finde energi og motivation til at gøre de ting, du gerne vil.

Problemer med søvnen kan skyldes fysiske gener fra selve behandlingen, eller at smerter, tanker og bekymringer kræver opmærksomhed og gør det svært at sove. Følelser som vrede og angst er naturlige og skal have en plads. Hvis du oplever, at tankerne ofte kører i ring, findes der mange enkle teknikker, du kan bruge i hverdagen. De kan hjælpe dig med at sove bedre og skabe en bedre balance mellem negative og positive tanker. Det vil styrke både dit mentale og fysiske overskud.



- Motion og bevægelse giver en naturlig træthed og dermed også en bedre søvn. Det har også en gavnlig virkning på fatigue
- Du kan træne din krop i at slappe af med åndedræts- og afspændingsøvelser
- Mindfulness har en gavnlig virkning på smerter, angst og depression
- Kontakt personalet på hospitalet eller i kommunen – de kan ofte hjælpe med gode råd og vejledning, lige som kommunen kan have tilbud om træning, mindfulness m.m.
- Find redskaber, øvelser og gode råd på **ditliv.dk** under emnerne **'Tænk godt'** og **'Sov godt'**

Mange oplever en særlig udtalt træthed (fatigue) i forbindelse med kræft og behandling. Fatigue er en udmattelse af kroppen, der ikke skyldes søvnmangel, og som derfor heller ikke kan soves væk.

Du kan læse mere om fatigue på cancer.dk/traethed



Undgå tobaksrøg

Hvis du ikke ryger – men også hvis du gør – så undgå tobaksrøg i omgivelserne. Når der ryges indendørs, sætter røgen sig i vægge, tæpper, møbler, gardiner osv. Du optager stofferne fra tobaksrøgen gennem huden, og når du trækker vejret – også længe efter, at der er blevet røget i lokalet. Røg i omgivelserne øger bl.a. risikoen for kræft og hjertesygdom.



- Gør dit hjem røgfrit. Tal med din ægtefælle, dine børn og venner, så du har deres opbakning
- Tal med din arbejdsgiver om vigtigheden af, at der ikke ryges indendørs på din arbejdsplads
- Hvis du skal være i et lokale, hvor der er blevet røget, så sørg for at lufte godt ud først
- Undgå røgfylde steder som f.eks. værtshuse, der tillader rygning
- Læs mere på cancer.dk/passivrygning



Kvit tobakken

Du har hørt det før, selvfølgelig: Det bedste, du kan gøre for dig selv, hvis du ryger, er at stoppe. For dig vil det helt konkret betyde, at din krop heler bedre f.eks. efter strålebehandlinger og operationer. Du kan samtidig sænke risikoen for, at din kræftsygdom vender tilbage og for at udvikle en ny kræftsygdom, hjertesygdom, blodpropper eller diabetes 2. Du vil også opleve, at din smags- og lugtesans vender tilbage, og at din vejrtrækning, dit humør og din livskvalitet bliver bedre.



- Rygning er ikke kun en vane – det er en fysisk afhængighed, som er lettere at bryde med hjælp. Søg hjælp hos din læge eller en professionel rygestoprådgiver
- Besøg **e-[quit.dk](http://e-quit.dk)** for hjælp eller find et rygestopkursus på **stoplinien.dk**
- Du kan også ringe gratis til STOPlinien på 80 31 31 31
- Man kan godt stoppe med at ryge, selv om man er i tvivl. Læs mere på cancer.dk/roegfri og find evt. inspiration i arbejdshæftet 'Ryger, ryger ikke, ryger...', der kan bestilles gratis på **cancer.dk/pjecer**

Vær sammen med andre

Det giver livsmod at være sammen med mennesker, man holder af. Det kan også give styrke at møde andre mennesker, der har eller har haft kræft. Ved at bevare eller opbygge et godt netværk, kan du forbedre din livskvalitet og sågar påvirke dit helbred i en positiv retning. Måske føles det uoverskueligt at opsøge nye sociale fællesskaber og holde kontakten med dem, du allerede har – men det vil ofte være anstrengelserne værd! Fokuser på samvær med mennesker, der gør dig godt. Det vigtige er ikke, at du har et stort netværk, men at du har støtte og opbakning fra mennesker, du kan lide at være sammen med.



- Afsæt tid til samvær med din familie eller dine venner, hvis du kan mærke, at det giver dig energi
- Deltag i arrangementer eller aktiviteter, hvor du kan møde andre i samme situation som dig. Her kan du frit dele dine erfaringer og eventuelle bekymringer
- Brug sociale medier, videosamtaler, e-mails og telefonen til at holde kontakten med både familie, venner og kolleger
- Læs mere på cancer.dk/samvaer



Deltag i opfølgning og screening

Når du er færdig med kræftbehandlingen, bliver du tilbudt et opfølgningsforløb. Det er en god idé at deltage i forløbet og de planlagte besøg. Her kan I tale om de gener, du kan have efter sygdom og behandling. Det er også vigtigt, at du taler med din egen læge om dit helbred i almindelighed. Der kan måske være sygdomme, du er særligt disponeret for. Det kan f.eks. være forhøjet blodtryk, hjertekarsygdomme, diabetes 2 eller knogleskørhed.

I Danmark har vi flere tilbud om screening. De kan medvirke til, at en kræftsygdom opdages tidligt. Du bliver indkaldt, når det er tid til screening. Hvis du i tiden mellem opfølgningsbesøg og screeninger oplever, at du har symptomer, der kan skyldes kræft – eller du føler dig usikker – så gå til din læge.



- I Danmark tilbydes gratis screening for tarmkræft, livmoderhalskræft og brystkræft
- Læs mere om screening og de danske screeningstilbud på cancer.dk/screening
- Læs mere om opfølgningsforløb på cancer.dk/opfoelgning

Både kemoterapi og strålebehandlinger kan give problemer med tænder og tandkød – også efter behandlingen er slut. Derfor kan det være, at du skal besøge tandlægen oftere, end du plejer. Hvis du endnu ikke er gået i gang med din kemo- eller strålebehandling, er det godt at få lavet en tandstatus hos tandlægen, inden du starter på behandlingen. Her kan du også aftale med tandlægen, hvor tit du skal komme.

Andre områder end dem, der er nævnt her i pjecen, kan også påvirke dig og dit velbefindende. Det kan f.eks. være seksualitet og samliv, dit humør eller tanker om fremtiden. Hvis du har brug for at få hjælp og støtte, vil personalet på hospitalet, i kommunen eller hos lægen gerne hjælpe dig til bedre trivsel – sig til. Du er også velkommen hos Kræftens Bekæmpelse. Find nærmeste kræftrådgivning på cancer.dk/raadgivning, eller ring til Kræftlinjen på 80 30 10 30.





Vil du vide mere:

- På **cancer.dk/10ting** kan du læse mere og finde de referencer, der ligger til grund for pjecens anbefalinger
- Du kan se, hvilke aktiviteter og tilbud din kommune og region har på **sundhed.dk/soft**
- På Kræftens Bekæmpelses hjemmeside **cancer.dk** kan du læse mere om kræft og livet med kræft
- På **ditliv.dk** kan du læse mere om, hvad du selv kan gøre i forhold til mad, motion, søvn og tanker
- På Sundhedsstyrelsens hjemmeside **sst.dk** kan du læse mere om sygdom og sundhed
- På **cancer.dk/seksualitet** kan du læse mere om sex og samliv, når kræft bliver en del af livet
- Kræftens Bekæmpelses app 'Liv med kræft' kan downloades gratis fra App Store eller Google Play





Tekst og redaktion:

Anne Tjønneland, forskningsleder Kræftens Bekæmpelse
Eva Soelberg Vadstrup, afdelingslæge, Ph.d., Onkologisk klinik, Rigshospitalet
Inge Haunstrup Clemmensen, læge, Ph.d.
Julie Midtgaard, seniorforsker ved Rigshospitalet
Karin Birtø, sygeplejerske, MR, Center for Kræft og Sundhed, København
Lena Ankersen, klinisk sygeplejespecialist, Onkologisk Klinik, Rigshospitalet
Lise Bjerrum Thisted, kræftrehabiliteringssygeplejerske ved Rigshospitalet
Merete Mærsk, psykolog, projektleder, Kræftens Bekæmpelse
Nanna Kathrine Riiber, kommunikationskonsulent, Kræftens Bekæmpelse
Susan Hovmand Lysdal, projektleder, Ph.d., Kræftens Bekæmpelse

Grafisk udtryk og layout:

Katja Therese Frandsen, grafisk designer

Tryk:

ReklameTryk, Herning

1. udgave, maj 2016





Kræftens Bekæmpelse
Strandboulevarden 49
2100 København Ø
Telefon 35 25 75 00

www.cancer.dk

Varenummer 5221

