



NYTTAN AV EN SUND LIVSSTIL FÖR BRÖSTCANCER- DRABBADE



Kamratstöd och stöd för rehabilitering

Kamratstödet och stödet för rehabilitering hjälper dig att återfinna krafterna och att på olika sätt komma tillrätta med sjukdomen. En annan människa med liknande erfarenheter förstår vad allt det innebär att insjukna i cancer. Du kan få stöd också från Cancerorganisationernas och FPA:s anpassningsträningsskurer.

Tveka inte att be om hjälp av dina närstående eller av professionella inom vården när du behöver kunskap och stöd för att orka och må bättre.

Cancerorganisationernas medlemsorganisationer och riksomfattande rådgivningstjänst erbjuder stöd och råd, avgiftsfritt.

Riksomfattande rådgivningstjänst
tfn 0800 19414 (avgiftsfri)
neuvonta@cancer.fi

www.alltomcancer.fi

www.utancancer.fi

Rosa bandet-kampanjen samlar in medel för bröstcancerforskning och för stöd- och rådgivningstjänster för drabbade.
www.roosanauha.fi



Att insjukna i bröstcancer var en stor förändring, som också tärt på dina krafter.

Sunda levnadsvanor hjälper dig att orka och ökar ditt välmående och din hälsa.





Ät hälsosamt

Mångsidig kost påverkar hälsan och krafterna.

- Ät rikligt med vegetabiliska livsmedel (grönsaker, frukt och bär), minst ett halvt kilo (ungefär sex portioner stora som din näve) om dagen. Välj gärna grönsaker med olika färger. Prioritera också fullkornsprodukter.
- Undvik onödigt socker, salt och fett.
- Ät högst 500 g rött kött i veckan, undvik förädlade köttprodukter (såsom korv och bacon).

Rör aktivt på dig

Motion inverkar gynnsamt på hälsan och välmåendet på många olika sätt.

- Se till att röra dig och någorlunda anstränga dig en halv till en timme om dagen.
- Hitta motionsformer som är mångsidiga och som du trivs med.
- Sitt stilla så litet som möjligt. Arbeta stående eller gående alltid när det är möjligt.
- All motion – också kortvarig – är bra för din hälsa.

Håll normal vikt

Kost och motion är centrala för viktkontrollen. Små läckerheter nu och då är ingen katastrof för vikten – helheten avgör.

- Sträva efter ett viktindex (BMI) mellan 18.5 och 24.9.
- Rekommenderat midjemått för kvinnor är under 80 cm och för män under 94 cm. Fetet kring midjan är det som är mest skadligt för hälsan.

Undvik alkohol

Alkohol ökar risken för cancer och många andra sjukdomar. I fråga om bröstcancer finns det ingen trygg mängd alkohol. Alkohol innehåller också mycket energi och ger lätt extra kilon.

Undvik tobak och nikotinprodukter

All tobak och alla nikotinprodukter är skadliga för hälsan. Tobaksprodukter ökar risken för olika former av cancer och många andra allvarliga sjukdomar. Rökning försvagar också exempelvis effekten av strålbehandling. Att sluta lönar sig alltid.

DET ÄR VIKTIGT
ATT FINNA BALANS
I LIVET.

Sömnens betydelse

Vid akut insjuknande i bröstcancer, den nya livssituationen och de hormonella förändringarna samt läkemedlen medför ofta sämre sömnkvalitet. Tillräckligt med sömn av god kvalitet har mycket positiva effekter på hälsan och välmåendet.

- Sund livsföring hjälper vid sömnstörningar.
- Sök modigt hjälp för dina sömnbesvär.

Njut av livet

Det är viktigt att finna balans i livet genom en positiv livsinställning, en minskning av stress och att ta hand om sig själv med hjälp av sund livsföring och fritidsintressen samt att acceptera sig själv.

Kom ihåg, du är viktig.