

TERVEELLISTEN ELINTAPOJEN HYÖDYT RINTASYÖPÄÄN SAIRASTUNEILLE



Vertaistuki ja kuntoutumisen tuki

Vertaistuki ja kuntoutumisen tuki auttavat Sinua löytämään voimia ja keinoja elää sairauden kanssa. Ihminen, jolla on samankaltaisia kokemuksia ymmärtää, mitä kaikkea sairastuminen tuo tullessaan. Tukea saat myös Syöpäjärjestöjen ja Kelan sopeutumisvalmennuskursseilta.

Älä epäröi pyytää apua läheisiltäsi tai ammatti-ihmisiltä, jos tarvitset tietoa ja tukea jaksamiseen ja hyvinvointiin.

Syöpäjärjestöjen jäsenjärjestöt sekä valtakunnallinen neuvontapalvelu tarjoavat tukea ja neuvontaa, mikä on asiakkaille maksutonta.

Valtakunnallinen neuvontapalvelu
puh. 0800 19414 (maksuton)
neuvonta@cancer.fi

www.kaikkisyovasta.fi

www.ilmansyopaa.fi

Roosa nauha -kampanjalla kerätään varoja rintasyöpätutkimukselle sekä syöpään sairastuneiden tuki- ja neuvontapalveluihin. www.roosanauha.fi



Sairastuminen rintasyöpään oli iso mullistus, joka vei voimiasi.

Terveelliset elintavat auttavat jaksamaan, sekä lisäävät hyvinvointiasi ja terveyttäsi.





Syö terveellisesti

Monipuolinen ravitsemus vaikuttaa terveyteen ja jaksamiseen.

- Syö runsaasti kasviksia (vihannekset, hedelmät ja marjat), vähintään puoli kiloa (noin kuusi oman kouran kokoista annosta) päivässä. Nauti mielellään erivärisiä kasviksia. Suosi myös täysjyväviljatuotteita.
- Vältä turhaa sokeria, suolaa ja rasvaa.
- Syö punaista lihaa enintään 500 g viikossa, vältä lihalasteita (kuten makkarat ja pekoni).

Liiku aktiivisesti

Liikunnalla on monia suotuisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

- Pyri liikkumaan päivittäin puolesta tunnista tuntiin kohtalaisella rasituksella.
- Etsi itsellesi mieluisia ja monipuolisia liikunta- ja muotoja.
- Istu mahdollisimman vähän. Työskentele seisten tai kävellen aina kun se on mahdollista.
- Kaikki liikunta - lyhytkestoinenkin - parantaa terveyttäsi.

Pysy normaalipainossa

Ravinnolla ja liikunnalla on keskeinen merkitys painonhallinnassa. Pienet herkkuhetket eivät kaada painonhallintaa - kokonaisuus ratkaisee.

- Pyri siihen, että painoindeksisi (BMI) olisi välillä 18.5–24.9.
- Suositeltu vyötärön ympäryys on naisilla alle 80 cm ja miehillä alle 94 cm. Vyötärön ympärille kertynyt rasva on terveydelle haitallisinta.

Vältä alkoholinkäyttöä

Alkoholi lisää syövän ja monien muiden sairauksien vaaraa. Rintasyövän suhteen ei ole olemassa turvallista alkoholin annosmäärää. Alkoholi sisältää myös paljon energiaa ja tuo helposti lisäkiloja.

Vältä tupakka- ja nikotiinituotteita

Kaikki tupakka- ja nikotiinituotteet ovat terveydelle haitallisia. Tupakkatuotteiden käyttö lisää useiden syöprien ja monien muiden vakavien sairauksien vaaraa. Tupakointi heikentää myös esim. sädehoidon tehoa. Lopettaminen kannattaa aina.

Unen merkitys

Usein äkillisen sairastumisen aiheuttama uusi elämäntilanne sekä rinta- ja sydänsairauksien liittyvät hormonaaliset muutokset ja lääkkeet heikentävät unen laatua. Riittävällä ja hyvänlaatuisella unella on paljon positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin.

- Terveelliset elintavat auttavat unihäiriöissä.
- Hae rohkeasti apua unihäiriöihin.

Nauti elämästä

On tärkeää löytää tasapaino elämään ylläpitämällä positiivista elämäntilannetta, vähentämällä stressiä, huolehtimalla itsestään terveellisten elintapojen ja harrastusten avulla sekä hyväksymällä itsensä. Muista, sinä olet tärkeä.

ON TÄRKEÄÄ
LÖYTÄÄ TASAPAINO
ELÄMÄÄN.