



Vi behöver prata om att leva med njurcancer

Världsdagen för njurcancer | 15 juni 2023

Vi behöver prata om att bibehålla livskvalitet

När du får en njurcancerdiagnos blir sjukhus, provtagningar och behandlingar en stor del av ditt liv. Men som en patient uttryckte det: "Vill jag spendera hela dagen varje dag med att oro mig eller vill jag fortsätta med de saker jag vill göra?". Oavsett din ålder eller ditt stadie av behandling så finns det saker som varje patient, närstående eller vårdare kan göra för att hjälpa dig bibehålla både fysiskt och mentalt välbefinnande, hantera biverkningarna av din behandling och leva det bästa livet du kan när du lever med njurcancer.

Kost och näringsintag

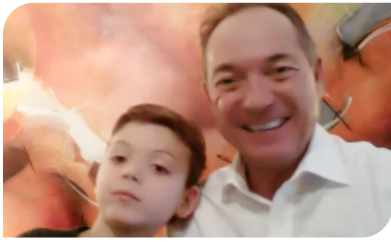
Våra njurar reglerar många funktioner och när de påverkas av cancer eller cancerbehandlingar är det ofta viktigt att tänka på vad du äter och dricker. Vissa behandlingar mot njurcancer kan göra att du tappar aptiten, känner illamående eller får diarré vid tillfällen då du som mest behöver näring. Att kunna äta och njuta av mat med vänner och familj är också viktigt för det mentala välbefinnandet. Prata med ditt cancer-team eller en dietist om vilken typ av kost som kan vara rätt för dig. På hemsidan för Världsdagen för njurcancer finns mer information att läsa.

"Jag rekommenderar andra patienter att rådgöra med sin läkare och en dietist"



Mr Lama, patient, Indien

"Det är inte bara fysisk aktivitet som är viktigt, utan fysisk aktivitet som är mentalt stimulerande samtidigt"



TJ, närstående, Kanada

Fysisk aktivitet

Det fanns en tid då många cancerpatienter blev tillsagda att gå hem och vila. Idag är experterna överens om att det är bra att vara fysiskt aktiv. Att vara så fysiskt aktiv som din kropp klarar av kommer att hjälpa dig i alla stadier av behandling och återhämtning. Promenera, simma, spela tennis, utför tai chi, yoga: hitta en aktivitet du kan och gillar att göra; inte bara för ditt fysiska välbefinnande utan också för ditt mentala välbefinnande.

Patient till patient

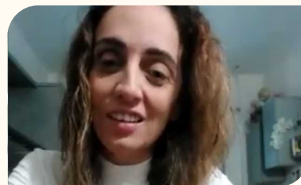
Som en del av Världsdagen för Njurcancer 2023 har vi frågat patienter och närstående över hela världen vilket råd de skulle ge till någon som nyligen fått en njurcancerdiagnos för att hjälpa dem att bibehålla livskvaliten. Här är några av deras svar:

"Oro över morgondagen förstör idag. Njut av varje ögonblick du kan"



Joel, patient, USA

"Negativa tankar hjälper dig inte, de gör dig bara låg"



Liberty, patient, Grekland

"Du behöver allt stöd du kan få. För mig var det den här stödgruppen"



Jukka, patient, Finland

"Kampen sker i ditt huvud faktiskt, det är att försöka att inte låta cancer styra ditt liv"



Martin, patient, Storbritannien

Mer information



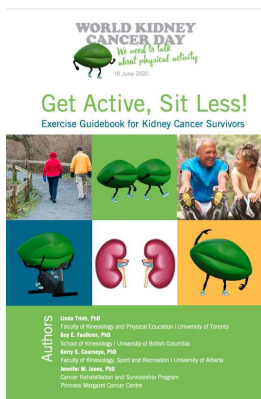
Kost och näringsintag vid Njurcancer

IKCC:s spanska förening, ALCER Federacion National, har skapat en guide med kostråd specifikt utvecklade för personer som lever med njurcancer.

Kostråden finns tillgängliga på spanska och engelska och snart även på portugisiska. Ladda ner en kostnadsfri kopia

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/nutrition-guide-es> (Español)



Bli aktiv, sitt mindre

Dr Linda Trinh, specialist inom träning och onkologi, har skapat en guide till fysisk aktivitet specifikt för cancerpatienter. Guiden finns tillgänglig på engelska eller franska (kanadensisk). Ladda ner en kostnadsfri kopia

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less> (English)

<https://worldkidneycancerday.org/get-active-sit-less-fr> (Français)



Min resa med stadie IV Njurcancer

Patienten Joel Stern har skrivit en inspirerande bok om sina egna erfarenheter av att leva med njurcancer baserat på de egna veckovisa inläggen från sin stödgrupp. Du kan köpa ett exemplar av boken på Amazon, all vinst går till välgörenhet inriktad på njurcancer. Läs mer här

<https://worldkidneycancerday.org/my-journey>

Världsdagen för njurcancer hade inte varit möjlig att genomföra utan det generösa stödet från våra industripartners. På uppdrag av den globala njurcancerrörelsen tackar vi er.

GULDSPONSORER



SILVERSPONSORER



BRONSSPONSORER

