

AKTIVITETSTILBUD OG TRENING FOR KREFTPASIENTER I HOL

Høsten 2017 ble det gjort en avtale med Vestlia Resort angående treningstilbud til kreftpasienter. Det er et rabattbevis som gir rabatt på treningstilbud og behandlinger med velvære. Det er gyldig mandag til fredag, ikke høytider. Hensikten med dette er å motivere til aktivitet etter kreftbehandling!

Både under og etter kreftbehandling er det bra å være i aktivitet. Det kan bidra både til økt livskvalitet og mindre tretthet og ubehag.

Treningsgrupper

Fysisk aktivitet er viktig for god helse, og kan være spesielt til hjelp for deg som har fått en kreftdiagnose. Regelmessig fysisk aktivitet er en viktig del av rehabiliteringen etter kreftsykdom og kan bidra til å redusere bivirkninger som følger av sykdommen og behandling

Forskjellen på fysisk aktivitet og trening

Fysisk aktivitet betyr å bevege seg og bruke kroppen. Å være i fysisk aktivitet innebærer alt fra å gjøre husarbeid og hente posten til å gå fjellturer og drive konkurranseidrett. Du må ikke nødvendigvis trene hardt og systematisk for å få helsegevinster. Når vi snakker om fysisk trening, så mener vi en systematisk påvirkning av kroppen over tid med sikte på å endre kroppens fysiske, psykiske og sosiale egenskaper som ligger til grunn for prestasjonsevne

Hvorfor aktivitet er bra for deg som har eller har hatt kreft

Mange kreftpasienter kan bli passive av naturlige årsaker. Det kan skyldes at den fysiske formen er dårligere enn før eller at det i perioder er nødvendig å ta det med ro. Gjennom å være fysisk aktiv kan du kjenne kroppen din bedre og finne ut hvor mye du orker og hva du kan gjøre. Det kan gi deg mulighet til oppleve at det er mange ting du kan gjøre til tross for sykdommen. Fysisk aktivitet kan også bidra til å minske bivirkninger, både som skyldes sykdommen eller som skyldes inaktivitet.

Aktivitet kan bidra til å:

- gi økt energi, overskudd og styrke selvbildet

- begrense tap av muskelstyrke og gi bedre kondisjon
- redusere bivirkninger som kvalme og fatigue (tretthet)
- redusere angst og depresjon
- dempe symptomer på stress
- gi bedre søvn
- holde en stabil kroppsvekt
- bedre immunforsvaret og reduserer risikoen for infeksjoner etter ferdig behandling
- reduserer risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer og diabetes, type 2
- minske risiko for benskjørhet

Hvor mye du kan og bør være i aktivitet

Når man trener skjer en nedbryting i kroppen. Den bruker energi, næringsstoffer og oksygen. For å bli i bedre form må derfor kroppen få mulighet til å bygge seg opp igjen. Jo større den fysiske belastningen er, jo lenger tid trenger kroppen til restitusjon og hvile etterpå. **Riktig forhold mellom belastning og hvile** er derfor viktig for å få god effekt av treningen og forbedre den fysiske formen. Det å hvile er spesielt viktig om du har en kreftsykdom. Både hvile, kosthold, tilstrekkelig væskeinntak og avspenning er viktig. Det kan ta litt tid å finne frem til hva du tåler. Du må derfor prøve gradvis å finne en god balanse mellom hvile og aktivitet.

Fysisk aktivitet under kreftbehandling

Under alle typer kreftbehandling bør du avklare dine muligheter og begrensninger for fysisk aktivitet med legen som er ansvarlig for behandlingen din. Moderne kreftbehandling er nøye tilpasset hver enkelt. Hvor fysisk aktiv du kan være under behandling og hva som er best for deg avhenger av hva slags behandling du får, men varierer også med dagsform og i de forskjellige fasene i sykdomsforløpet.

Legen vil be deg om å være forsiktig og oppmerksom hvis du har:

- svekket immunforsvar
- infeksjon
- feber
- lav blodprosent
- spredning til skjelettet
- blødningsrisiko

Mange som er under kreftbehandling vil kunne ha en generell sykdomsfølelse i kroppen. Det er viktig å ta hensyn til dette og tilpasse aktiviteten.

Fysisk aktivitet etter kreftbehandling

Når du er ferdig med kreftbehandlingen anbefales det at du prøver å få regelmessig fysisk aktivitet inn i hverdagen slik at du kan gjenvinne styrke og bli i bedre fysisk form. Selv små endringer i hverdagsaktiviteten kan gi merkbar effekt. God oppvarming er viktig. Selv om du har vært i mye aktivitet før du fikk kreft kan det hende at du må begynne på et lavere nivå igjen etter at du er ferdig med behandling. Som ferdigbehandlet kreftpasient bør du sakte, men sikkert trene deg opp til å være moderat fysisk aktiv (tilsvarende rask gange) i minimum 30 minutter pr. dag. Når du er i stand til det, bør aktiviteten drives slik at du blir svett, andpusten og får økt puls. Økt intensitet og lengre treningsøkter gir enda bedre utbytte av treningen.

Hvor kan du søke råd og få hjelp med treningen?

Det kan være nyttig å få veiledning og støtte fra fagfolk for å komme i gang og for å finne ut hvordan du best kan legge opp treningen mens du er under behandling eller etter at du er ferdigbehandlet. Du bør spørre legen om det er noe du bør ta hensyn til når du skal være i aktivitet, og det kan det være en lurt å snakke med noen som har erfaring med trening og kreft. Det kan være en fysioterapeut eller idrettspedagog. De kan blant annet hjelpe deg med å sette opp et personlig og tilrettelagt treningsprogram.

I kommunen der du bor kan det være [Frisklivsentraler](#), lokale turgrupper og idrettslag som har tilbud som kan passe for deg. De fleste kommuner har også fysioterapeuter. Her også treningssenter.

Generelle råd om fysisk aktivitet og tips til deg som har eller har hatt kreft

- Prøv å få litt mosjon hver dag og legg opp aktivitetene slik at du ikke blir sliten i lang tid etterpå. Noen ganger kan det være nok med en liten tur og andre ganger kan du delta i treningsgrupper.
- Gjør noe du liker og som er lett tilgjengelig og enkelt å gjennomføre. Da øker muligheten for at du fortsetter med treningen.

- Ta utgangspunkt i egen form, ferdigheter og det du liker å gjøre. Få gjerne hjelp av en treningsspesialist til å legge opp et program som er tilpasset deg. Varier aktivitetene. Det gjør det lettere å holde motivasjonen oppe og kan forebygge skader.
- Start rolig og øk intensitet og mengde svært gradvis.
- Det kan være nyttig å dele opp aktiviteten i mindre bolker. For høy intensitet kan virke mot sin hensikt, gi økt tretthet og ha uheldig effekt på immunsystemet.
- En enkel regel er at du ikke skal øke tiden du bruker på trening mer enn 10 prosent hver uke.
- Sett deg små, realistiske mål, og tilpass treningen til de funksjonene du ønsker å forbedre. Før gjerne treningsdagbok.
- Få gjerne hjelp til å teste formen for å se om treningen gir effekt. Det kan være motiverende.
- Lytt til kroppens signaler. Finn en god balanse mellom fysisk aktivitet og hvile.
- Søk faglig hjelp og veiledning, for eksempel hos legen din eller hos en fysioterapeut.
- Etter ferdig behandling: øk aktivitetsnivået gradvis til minst 30 minutter moderat fysisk aktivitet hver dag. Det tilsvarer rask gange og innebærer at du blir varm og får økt puls.
- Skaff deg gjerne en treningskompis og lag avtaler. Det er mer motiverende å trene sammen med andre og enklere å følge opp.

www.kreftforeingen.no