

# Fysisk aktivitet gir helsegevinst – også etter en kreftdiagnose



**Kreft**  
foreningen



## Har du kreft og er usikker på hvor mye du kan og bør være i fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er generelt viktig for god helse. Det å få en kreftsykdom og å få kreftbehandling er ofte en påkjenning fysisk og psykisk. Fysisk aktivitet kan være til hjelp også for deg som har fått en kreftdiagnose.

### HVA ER FYSISK AKTIVITET?

Fysisk aktivitet betyr i denne sammenheng at du beveger deg og bruker kroppen. Å være fysisk aktiv innebærer alt fra å komme seg ut av sengen, gjøre husarbeid, gå en tur til postkassen, delta i treningsgrupper, gå turer i skog og fjell, trening på helsestudio til å drive konkurranseidrett.



## Hvorfor bør du være fysisk aktiv når du har eller har hatt kreft?

Kreftpasienter har lett for å bli fysisk passive av naturlige og nødvendige årsaker, for eksempel at den fysiske kapasiteten er dårligere enn før eller at det er nødvendig å ta det med ro i perioder. Det kan likevel tenkes at aktivitetsnivået i mange tilfelle blir unødvendig lavt. Gjennom å være fysisk aktiv kan du kjenne kroppen din bedre og finne ut hvor mye du orker og hva du kan gjøre. Den fysiske aktiviteten kan være en hjelp til å rette oppmerksomheten mot det friske i deg og gi mulighet til å oppleve at det er mange ting du kan gjøre til tross for sykdom. Fysisk aktivitet gir også mulighet til gode opplevelser sammen med andre. I tillegg kan fysisk aktivitet:

- redusere bivirkninger som nedsatt muskelstyrke og kondisjon, kvalme og tretthet (fatigue)

- opprettholde og bedre fysisk funksjon
- gi økt energi, overskudd og styrket selvbilde
- redusere angst og depresjon
- dempe stresssymptomer
- gi bedre søvn
- bedre immunforsvaret og redusere risikoen for infeksjoner etter ferdig behandling
- minske risiko for benskjørhet (osteoporose)
- redusere overvekt og bedre kroppssammensetning
- redusere risiko for hjerte- og kar-sykdom og diabetes 2

Fysisk aktivitet kan være en hjelp til å mestre hverdagen som kreftpasient. Kreftbehandling kan vare lenge. Derfor er det viktig å gjøre noe som gir deg energi både fysisk og mentalt.



## Hvor mye kan kreftpasienter trene?

Under trening skjer en nedbryting i kroppen. I hvileperioden etter trening bygges kroppen opp igjen. Jo større den fysiske belastningen er, jo lenger tid trenger kroppen til restitusjon og hvile etterpå. Riktig forhold mellom aktivitet og hvile er viktig for å få god effekt av treningen og for å forbedre den fysiske formen. Både for mye og for lite fysisk aktivitet kan gjøre deg mer trett og redusere almenntilstanden. Her er det store individuelle forskjeller. Det kan ta litt tid å finne ut hva du tåler. Derfor må du prøve deg frem gradvis for å finne en god balanse mellom hvile og aktivitet.

### FYSISK AKTIVITET UNDER KREFT-BEHANDLING

Under alle typer kreftbehandling bør du avklare dine muligheter og begrensinger for fysisk aktivitet med legen som er ansvarlig for behandlingen din. Hvor fysisk aktiv du kan være under behandling avhenger av hva slags behandling du får. Moderne kreftbehandling er nøye tilpasset den enkelte pasient. Hvor mye du kan utfordre og belaste kroppen og hva som er best for deg, er derfor individuelt og varierer også med dagsform og i de forskjellige fasene i sykdomsforløpet.

Legen vil be deg være forsiktig og oppmerksom på reaksjoner hvis du har:

- svekket immunforsvar (Hvite blodlegemer  $\leq 0,5 \times 10^9/\mu\text{l}$ )
- en infeksjon
- feber
- lav blodprosent (Hemoglobin  $< 8,0 \text{ g/dl}$ )
- spredning til skjelettet
- blødningsrisiko (Blodplater  $< 50 \times 10^9$ )

### FYSISK AKTIVITET ETTER FERDIG BEHANDLING

Etter ferdig behandling anbefales det at du planlegger for regelmessig fysisk aktivitet, slik at du kan gjenvinne styrke og fysisk form, eller komme i bedre fysisk form enn du var før kreftdiagnosen. Fra en helt passiv hverdag vil selv små endringer gi merkbar effekt både på fysisk form og vekt over tid. God oppvarming er viktig. Ta det forsiktig de første ukene, og øk belastningen svært gradvis. Uansett er det viktig å la bevegelse og fysisk aktivitet bli en naturlig del av hverdagen.

Som ferdigbehandlet kreftpasient bør du sakte men sikkert trene deg opp til å være moderat fysisk aktiv i minimum 30 minutter pr. dag. Moderat fysisk aktivitet tilsvarer rask gange. 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 vil gi deg enda bedre utbytte av treningen.

Mange kan ha nytte av å få veiledning av en treningsspesialist, for eksempel en fysioterapeut eller en idrettspedagog.

Her er noen forslag til måter du kan øke den daglige fysiske aktiviteten på:

- Skaff deg en treningskompis – lag avtaler.
- Bruk trapper i stedet for heis.
- La bilen stå. Gå eller bruk sykkel når det er mulig. Gå av bussen et stoppested før.
- Tren og vær aktiv sammen med venner, familie og kollegaer.
- Gå til kollegaer i stedet for å sende e-post.

- Ta 10-minutters aktivitetspauser i løpet av dagen med strekkøvelser eller en kort tur.
- Planlegg aktive ferier og helger.
- Bruk skritteller og prøv å øke antall daglige skritt.
- Bruk ergometersykel eller tredemølle mens du ser på tv.
- Sett små konkrete delmål, før treningsdagbok og legg inn belønninger underveis.
- Planlegg treningen slik at du gradvis øker antall minutter hver gang du trener og antall dager i uken med fysisk aktivitet.

### HVOR KAN DU SOM KREFTPASIENT SØKE RÅD?

Hjelp og støtte fra fagfolk kan være viktig hjelp til å komme i gang og til å finne ut hvordan du best skal legge opp treningen under og etter behandling. Spør legen ved sykehuset eller fastlegen din om det er noe du må ta hensyn til når du mosjonerer. Diskuter dine muligheter og begrensninger. Det kan også være en fordel å snakke med noen som har erfaring med trening av kreftpasienter.

Hvis du har behov for det, kan legen henvise deg til et rehabiliteringstilbud, en fysioterapeut eller idrettspedagog. De kan blant annet hjelpe deg med å sette opp et personlig treningsprogram og informere om de treningstilbudene som finnes for kreftpasienter der du bor.



## Generelle råd om fysisk aktivitet og trening 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 etter avsluttet trening. Noen ganger kan det være nok å gå en liten tur, andre ganger vil du kunne gå lengre turer eller delta i vanlig trening. Start rolig og øk intensitet og varighet gradvis. Det viktigste er at du ikke er helt passiv over lang tid.

- Kreftpasienter kan og bør være fysisk aktive.
- Tilpass aktiviteter til din situasjon. Gjør noe du liker, som er lett tilgjengelig og lett å gjennomføre. Det øker sjansen for at du fortsetter med treningen.
- Ta utgangspunkt i fysisk form, interesse og ferdigheter. Få gjerne hjelp av en treningsspesialist til å legge opp et program som er tilpasset deg.
- 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.
- Få gjerne hjelp til å teste formen for å se om treningen gir effekt. Det kan være motiverende.
- Varier aktivitetene. Det gjør det lettere å holde motivasjonen oppe og kan forebygge skader.
- 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.

## Til deg som er pårørende

Familie og venner kan være til hjelp og støtte slik at den som har kreft kan klare å være fysisk aktiv. For eksempel kan du skaffe informasjon om hvilke tilbud som finnes og være med på å legge forholdene til rette. Kanskje kan du være en treningskompis og bli med på tur eller andre aktiviteter? Behovet for og muligheten til fysisk aktivitet kan variere i ulike faser av sykdomsforløp og behandling. Det er viktig at den som har kreft selv får bestemme aktiviteter og aktivitetsnivå.

Du finner mer informasjon på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)



## OM KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen er en landsdekkende organisasjon for frivillig kreftarbeid i Norge. Foreningen er livssynsnytral og partipolitisk uavhengig. Virksomheten er basert på innsamlede midler, testamentariske gaver og tippemidler. Flere hundretusen givere og medlemmer samt støttespillere i næringslivet, slutter opp om foreningens arbeid. Denne brede støtten gjør oss til den ledende frivillige organisasjon i kreftarbeidet i Norge og bidrar til målrettet innsats innen forskning, omsorg, forebygging og informasjon.

Foreningen jobber for å:

- bidra til at flere unngår å få kreft
- bidra til at flere overlever
- sikre best mulig livskvalitet for kreftpasienter og pårørende
- være talerør til det beste for kreftsaken

Vi finansierer størstedelen av kreftforskningen i Norge, og samarbeider med 12 pasient- og likemannsorganisasjoner. Mer informasjon om virksomheten finnes på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no). Her finnes også faktainformasjon om kreft.

Kreftforeningen har kontorer i Tromsø, Trondheim, Bergen, Hamar, Oslo, Tønsberg og Kristiansand.

## Har du spørsmål om kreft?

### Ring Kreftlinjen på telefon 800 48 210

Du kan også kontakte Kreftlinjen på:

- > eDialog, nettprat og nettforum på [www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)
- > e-post: [kreftlinjen@kreftforeningen.no](mailto:kreftlinjen@kreftforeningen.no)
- > SMS til 1980 merket Kreftlinjen

Her kommer du i kontakt med Rettighetskontoret – råd og informasjon om rettigheter og muligheter: e-post: [rettigheter@kreftforeningen.no](mailto:rettigheter@kreftforeningen.no)

Kreftforeningen

Besøksadresse: Tullins gate 2, Oslo

Postadresse: Postboks 4 Sentrum, 0101 Oslo

t: 07877 f: 22866610

e-post: [servicetorget@kreftforeningen.no](mailto:servicetorget@kreftforeningen.no)

[www.kreftforeningen.no](http://www.kreftforeningen.no)

