

Å være i aktivitet under kreftbehandling

Noen kreftbehandlinger er mer omfattende og belastende for kroppen enn andre, og mange har også en generell sykdomsfølelse i kroppen. Hjelp og støtte fra fagfolk kan være nyttig for å komme i gang og finne ut hvordan du kan være i aktivitet.

Dersom du skal drive med målrettet trening mens du er under behandling, anbefales det å snakke med og få råd av legen som kjenner deg og din behandling. Hvis du får behandling på et av de største sykehusene kan det være at de har tilbud for personer som har eller har hatt kreft, som Pusterom eller Vardesentre.

Du kan også spørre din fastlege eller NAV om du kan få en frisklivsresept. Eller ta direkte kontakt med en fysioterapeut, kreftkoordinator, frisklivssentral, idrettspedagog eller AKTIVinstruktør i nærheten av der du bor. En annen mulighet er å se om idrettslag, pasientforeninger eller andre arrangerer for eksempel gågrupper i ditt nærmiljø. Ved behov kan legen din henvise deg til et rehabiliteringsopphold. For mer informasjon se aktivmotkreft.no eller kreftforeningen.no/rehabilitering



Råd og tips:

- Det kan være nyttig å dele opp aktivitet i mindre bolker med for eksempel 10-minutters aktivitet eller korte gåturer.
- Se etter muligheter i din hverdag for å være i aktivitet. Bruk trapper i stedet for heis, gå eller bruk sykkelen når det er mulig.
- Gå av bussen et stoppested før du skal av eller gå et ekstra stopp før du går på.
- Bruk skritteller (dette er ofte en integrert app på smarttelefoner) og følg med på antall daglige skritt.
- Husk at hagearbeid og husarbeid også er en del av din hverdagsaktivitet.
- Ta en titt på ulike treningsapper, se om Helsedirektoratets aktivitetsapp Gå10 eller endringsstøtte-appen Heia meg kan gi inspirasjon og motivasjon til mer bevegelse.
- Skaff deg en treningskompis – lag avtaler med venner, familie eller kollegaer. Planlegg aktive ferier og helger.
- Sett små konkrete delmål, før treningsdagbok og legg inn belønninger underveis.
- Litt mosjon hver dag gjør godt for helsen din. Og det er aldri for sent å begynne. Finn den formen for aktivitet som passer for deg, dine interesser og din livssituasjon.



KREFTFORENINGEN

Kreftforeningen – telefon 21 49 49 21, post@kreftforeningen.no, kreftforeningen.no

Illustrasjoner: Ingunn Cecilie Jensen www.jensendesign.no / Helsedirektoratet

Grafisk design: Fuel Reklamebyrå September 2019

Fysisk aktivitet gir helsegevinst

– også etter en kreftdiagnose



KREFTFORENINGEN

Ta deg tid til å holde deg i form

Det å bevege på seg og bruke kroppen regelmessig er bra både før, under og etter kreftbehandling. Det kan gi mer overskudd i hverdagen og bidra til økt livskvalitet.

Tilpasset og regelmessig fysisk aktivitet kan gi deg bedre forutsetning for å tåle kreftbehandlingen og redusere sjansen for ulike bivirkninger av behandlingen. Å være i god fysisk form kan dessuten bidra til at du kommer deg raskere etter gjennomført behandling. Gjør noe som gir deg energi både fysisk og psykisk.

Helsegevinster

- Mulighet for sosialt samvær
- Bedre humør og økt grad av velvære
- Bedre søvnkvalitet
- Økt matlyst hvis du synes det er vanskelig å spise like mye som før
- Mindre ubehag og kvalme
- Redusert fatigue (en følelse av å være utmattet)
- Opprettholde en stabil kroppsvekt og muskelmasse
- Reduserte psykiske symptomer som stress, angst og depresjon
- Bedre immunforsvar og redusert risiko for infeksjoner
- Minsket risiko for følgesykdommer som hjerte- og karsykdommer
- Redusert risiko for tilbakefall av visse krefttyper

Generelle råd til deg som har eller har hatt kreft

La bevegelse bli en naturlig del av din hverdag.

Alle voksne anbefales å være fysisk aktive i minst 30 minutter hver dag. Det gjelder også om du har fått en kreftdiagnose.

Samtidig er det da ekstra viktig å lytte til kroppen. Hvor mye du bør belaste kroppen er individuelt og kan variere med dagsform og i de forskjellige fasene av behandlingsforløpet. Det er viktig å finne en god balanse mellom trening og hvile, og det er bra for restitusjonen å spise sunt og variert og få i deg næringsstoffene kroppen trenger. Se helsenorge.no for helsemyndighetenes kostholdsråd.

Noen ganger kan en gåtur for å hente posten være nok å ha som mål. Andre dager kan det være aktuelt å drive med hage- eller husarbeid, dra på fisketur eller drive med mer mosjonspreget aktivitet. Gjør noe du liker, som er lett tilgjengelig og lett å gjennomføre. Det øker sjansen for at du fortsetter.

I en treningsøkt er det viktig å starte rolig og øke belastningen gradvis. Øk aktivitetsnivået slik at du blir svett, andpusten og får økt puls når du er i stand til det. Det kan ta litt tid å finne ut hva du tåler. For kreftpasienter er det ikke alltid riktig å presse seg. Prøv deg frem gradvis med ulike typer aktiviteter, som å gå på tur eller ski, sykling eller en annen form for friluftsliv, styrketrening, svømming, lagidrett, dans, lek, bevegelsestrening eller yoga. Å variere aktivitetene gjør det lettere for deg å holde motivasjonen oppe og kan forebygge belastningsskader.



Gjør aktivitet til en naturlig del av din hverdag, gå mer og sitt mindre.
All bevegelse er bedre enn ingenting.

Til deg som er pårørende eller venn

Du kan være til hjelp og støtte slik at den som har eller har hatt kreft kan klare å være fysisk aktiv. For eksempel kan du hjelpe til med å finne informasjon om aktuelle aktivitetstilbud eller selv være en treningskompis ved å bli med på tur eller andre aktiviteter. Det viktigste er at du legger til rette for at personen du kjenner selv får bestemme aktiviteter og aktivitetsnivå. La det å være i aktivitet sammen bli ukas høydepunkt!