

Leat doaimmas borasdávdadivššu vuolde

Muhtun borasdávdadivššut leat garraseappot ja losibut rupmašii go eará divššut, ja oallugiin lea maid oppalaš dávdadovdu rupmašis. Fágaolbmuid veahkki ja doarjja sáhtta leat ávkkálaš boahdin dihte johtui ja gávnnaht movt sáhtta leat aktivitehtas.

Jus galggat hárbhallat ulbmillaččat divššu vuolde, de ávžžuhuvvo hupmat ja oažžut rávvagiid dan doaktáris gii dovdá du ja du divššu. Jus oaččut divššu ovttá daid stuorebuš buohcciviesuin, de soitet sis leat fáldadagat pasieanttaide geain lea dahje lea leamašan borasdávda, nu go *Pusterom* dahje *Vardesenter-guovddážit*.

Sáhtat maid jearrat iežat fástadoaktáris dahje NAV:s oažžut dearvvašeallinresepta. Dahje váldde oktavuoda njuolga muhtin fysioterapevttain, borasdávdakoordináhtoriin, dearvvašeallinguovddážiin, faláštallanpedagogain dahje borasdávdahárbheddjiin AKTIVinstruktør doppe gos don orut. Eará vejolašvuohta lea geahččat lágidit go faláštallansearvvit, pasieantasearvvit dahje eará lágideaddjit ovdamearkka dihte vázzinjoavkkuid du lagasbirrasis. Du doavttir sáhtta dárbbu mielde čujuhit du veajuiduhttinorrumii. Geahča eanet dieđuid neahttasiidduin aktivmotkreft.no ja kreftforeningen.no/rehabilitering.



Rávvagat ja cavgileamit:

- Sáhtta leat ávkkálaš juohkit aktivitehtaid unnit vurožiidda, ovdamearkka dihte 10-minuhta aktivitehtaide dahje oanehis vázzintuvrraide.
- Oza vejolašvuođaid eanet lihkadit iežat beaivválaš eallimis. Vácce tráhpaid ovdalii go čuovvut heaissa, vácce dahje sihkkelaste dalle go dan sáhtat.
- Guođe busse ovttá bisánanbáikki ovdal go maid galggat dahje vácce ovttá bisánanbáikki dobbelii ovdal go manat bussii.
- Ane lávkelohkki (dat lea dávjá integrerejuvvo áppa jierbmetelefovnnain) ja geahča olu lávkkut beaivválaččat.
- Muite ahte olgo- ja viessobarggut maid leat oassin du beaivválaš aktivitehtas.
- Geahča iešguđetlágan hárbhallanáppaid, geahča movttidahtta go Dearvvašvuođadirektoráhta aktivitehtaáppa GÅ10 dahje rievdadusdoarjunáppa Heia eanet lihkadit.
- Gávnna hárbhallanolbmá – ráhkat šiehtadusaid olbmáiguin, bearrašiin dahje bargoguimmiiguin. Pláne aktiiva luomuid ja vahkkoloahpaid.
- Mearrit konkrehta oassemihtožiid, čále hárbhallanbeaivegirjji ja bálkát iežat dađimielde.
- Veaháš beaivválaš lihkaeapmi dahká buori du dearvvašvuhit. Ii leat goassege beare maŋŋit álgit. Gávnnaht makkár aktivitehta heive dutnje, du beroštumiide ja eallindillái.



Sámegillii jorgalan:
Inger Måret Anne Eira



KREFTFORENINGEN

Dearvvašvuođadirektoráhta – Telefodna 21 49 49 21, E-boasta: post@kreftforeningen.no
kreftforeningen.no

Illustrašuvdna: Ingunn Cecilie Jensen, www.jensendesign.no / Dearvvašvuođadirektoráhta
Gráfalaš designa: Fuel Reklamebyrå, Čakčamánu 2019

Fysalaš aktivitehta buorida dearvvašvuođa

– maddái borasdávdadiagnosa maŋŋel



KREFTFORENINGEN

Bisut iežat buori vuoimmis

Lihkadit ja atnit rupmaša jeavddalaččat lea buorre sihke ovdal, maŋnel borasdávdadivššu ja divššodettiin. Dat sáhtá addit eanet návccaid beaivválaš eallimis ja buoridit eallinkvalitehta.

Heivehuvvon ja jeavddalaš fysalaš aktivitehta sáhtá dahkat ahte buorebut gierddat borasdávdadivššu ja sáhtá unnidit riskka oažžut iešguđetlágan lassiváikkuhusaid divššus. Buorre fysalaš vuoibmi sáhtá maid ábuhit dasa ahte jođáneappot dearvvašnuvat divššu maŋnel. Daga juoidá mas oaččut energiija sihke fysalaččat ja psyhkalaččat.

Dearvvašvuođavuoittut

- Vejolašvuohta ovtastallat sosiálalaččat
- Buoret mokta ja buresveadjin
- Buoret oađđinkvalitehta
- Buoret borranlustu jus du mielas lea váttis borrat seammá olu go ovdal
- Unnit unohisvuohta ja váibmogákkaheapmi
- Unnit fatigue (váibbasvuođadovdu)
- Doalahit stabiila rumašdeattu ja dehkiid
- Unnit psyhkalaš dávdamearkkat nu go hušša, ballu ja deprešuvdna
- Buoret immuvdnasuođjalus ja unnit riska infekšuvnnaide
- Unnit riska oažžut lassidávddaid nu go váibmo- ja varrasuođnadávddaid
- Unnit riska oažžut fas dihtolágan borasdávddaid

Oppalaš rávvagat dutnje geas lea dahje lea leamašan borasdávda

Daga lihkadeami lunddolaš oassin iežat beaivválaš eallimis. Buot rávisolbmot ávžžuhuvvojit lihkadit fysalaččat unnimusat 30 minuhta juohke beaivvi. Dat gusto sidjiide maid geain lea borasdávdadiagnosa.

Seammás lea erenoamáš dehálaš guldalit rupmaša. Man olu berre barggahit rupmaša vuolgá olbmui ja sáhtá rievddadit beaivvis beaivái ja dikšunmannolaga iešguđetlágan dásiid mielde. Lea dehálaš gávdnat buori balánssa lášmmohallama ja vuoioŋasteami gaskka, ja lea buorre restitušuvdnii borrat dearvvašlaččat ja mánggalágan borramuša, ja borrat daid borramušávdnasiid maid rumaš dárbbasa. Geahča dearvvašvuođaeiseválddiid biebmodoallorávvagiid neahttasiidus helsenorge.no.

Muhtomin sáhtá leat doarvái mihttu vázzit viežžat boastta. Eará beivviid sáhtá mihttu leat bargat olgo- dahje viessobargguiguin, fitnat guollebivddus dahje lášmmohallat. Daga juoidá masa liikot, mii lea álkit olámuttos ja man lea álki čađahit. Dat dahká eanet jáhkehahttin ahte joatkkát dainna.

Lea dehálaš hárbhallagoahtit siivvožit ja dađimielde losidit hárbhallama. Lokte aktivitehtadási nu ahte bivastuvat, šieđđaluvat ja ahte váibmu ravká jođáneappot go dan nagodat. Sáhtá ádjánit gávnnahtit maid don gierddat. Borasdávdapasieanttaide ii leat álo buorre rahčat. Geahčalatta veahážiid mielde iešguđetlágan doaimmaid, nu go vázzit dahje čuoigat, sihkelastit dahje earálgan olgoáibmodoaimmaid, áhpásmahttin hárbhallama, joavkofaláštallama, dánssa, stoahkama, lihkadan hárbheami dahje yoga. Go lonohallá doaimmaid, de sáhtá leat álkit doalahit motivašuvnna, ii ge leat nu bahá bávččagit go ii ražat dušše seammahat dehkiid.



Daga aktivitehta lunddolaš oassin iežat beaivválaš eallimis, vácce eanet ja čohkká unnit. Buot lihkadeapmi lea buoret go ii mihkkege.

Dutnje gii leat oapmahaš dahje olmmái

Don sáhtá veahkehit ja doarjut su geas lea dahje lea leamašan borasdávda leat fysalaččat aktiivan. Ovdamearkka dihte sáhtá veahkin ohcat dieđuid áigeguovdilis aktivitehtafálaldagaid birra dahje ieš leat lášmmohallanolmmájin ja vuolgit mielde vázzit dahje eará aktivitehtaide. Deháleamos lea ahte lážat diliid dasa ahte dat olmmoš gean dovddat ieš beassá mearridit doaimmaid ja doaimmadási. Daga dudno oktasašaktivitehta juoga manin masa illudeahppi!