

VELKOMMEN TIL

**PUSTE  
ROMMET**



ET TRENINGS- OG  
AKTIVITETSROM  
FOR KREFTPASIENTER

**AKTIV**  
mot kreft 

# PUSTEROM

Aktiv mot kreft jobber for å få fysisk aktivitet inn som en del av kreftbehandlingen. Etablering av Pusterom på sykehus rundt omkring i landet er viktig for å nå dette målet.

Pusterommet er et trenings- og aktivitetssenter som tilbyr tilpasset fysisk aktivitet til kreftpasienter under og etter

behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon. De ansatte du møter på Pusterommene har spesialkompetanse innen fysisk aktivitet og kreft.

Du kan delta i gruppetrening og/eller få individuelt tilrettelagt treningsprogram.



Mer informasjon om aktivitetstilbudet på de ulike Pusterommene finner du på nettsiden [pusterommene.no](http://pusterommene.no)

«Pusterommet gir meg livslyst,  
livskvalitet, oppmuntring og  
motivasjon.»



For mer informasjon se [pusterommene.no](http://pusterommene.no)

# FYSISK AKTIVITET OG KREFT

## Fysisk aktivitet gir helsegevinst

Fysisk aktivitet er generelt viktig for god helse og livskvalitet. Det å være i regelmessig aktivitet har mange fordeler:

- god hjertefunksjon og mer effektiv sirkulasjon
- oppbygging av muskelmassen
- vedlikehold av skjelettet
- økt forbrenning
- redusert trefthet
- økt psykisk velvære
- bedre selvfølelse

Fysisk aktivitet kan bidra til økt mestring i hverdagen og gi energi både fysisk og mentalt. Fysisk aktivitet gir også mulighet til gode opplevelser sammen med andre.

## Kreft – tilpasset fysisk aktivitet

Forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet kan være særdeles gunstig for deg som har fått kreft og som lever med en kreftsykdom. Det kan blant annet bidra til å redusere bivirkninger av kreftbehandling, opprettholde og bedre fysisk form og gi økt energi. En del kreftpasienter har økt risiko for å utvikle senskader og andre sykdommer som hjerte-kar sykdom og diabetes. Fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge dette og påvirke livskvaliteten i positiv retning.

## Aktiv kreftbehandling

Alle kreftpasienter bør være i jevnlig fysisk aktivitet. Å være i fysisk aktivitet betyr at du beveger deg og bruker kroppen, enten det gjelder å komme

seg opp av senga, gå en tur, gjøre husarbeid, delta i treningsgrupper eller i en fritidsaktivitet. Det er viktig at aktiviteten du gjør er tilpasset deg og din situasjon. Er du under aktiv kreftbehandling bør du rådføre deg med behandlingsansvarlig lege.

Anbefalt fysisk aktivitetsnivå vil være avhengig av sykdommens utbredelse og hvilken kreftbehandling du får. I utgangspunktet gjelder vanlige treningsprinsipper for kreftpasienter, men belastningen og type aktivitet må tilpasses de spesifikke forhold ved sykdommen. Valg av øvelser og trening avhenger av dine ønsker, behov og muligheter. Fysioterapeutene på Pusterommet kan veilede deg i forhold til tilpasset trening og generell fysisk aktivitet i hverdagen.

## Aktivitet og hvile

Et balansert forhold mellom aktivitet og hvile er viktig både under og etter kreftbehandling. Det er viktig å ta hensyn til dagsformen, og enkelte dager kan det være nok å gå en kort tur. Etter fysisk aktivitet skal du hvile, slik at kroppen får tid til å restituere seg.

Lykke til!

*Kilde: Overlege Inger Thune*