

Vad är cancerrehabilitering och vilken betydelse har motion?

Sölvi Vejby



# Cancerrehabilitering

Från diagnos och hela vägen

Bidrar till att:

- förebygga skadeverkningar
- minska skadeverkningarna av cancer och cancerbehandling
- understödja ambitionen att kunna gå vidare med ett liv så lite präglad av cancer som möjligt

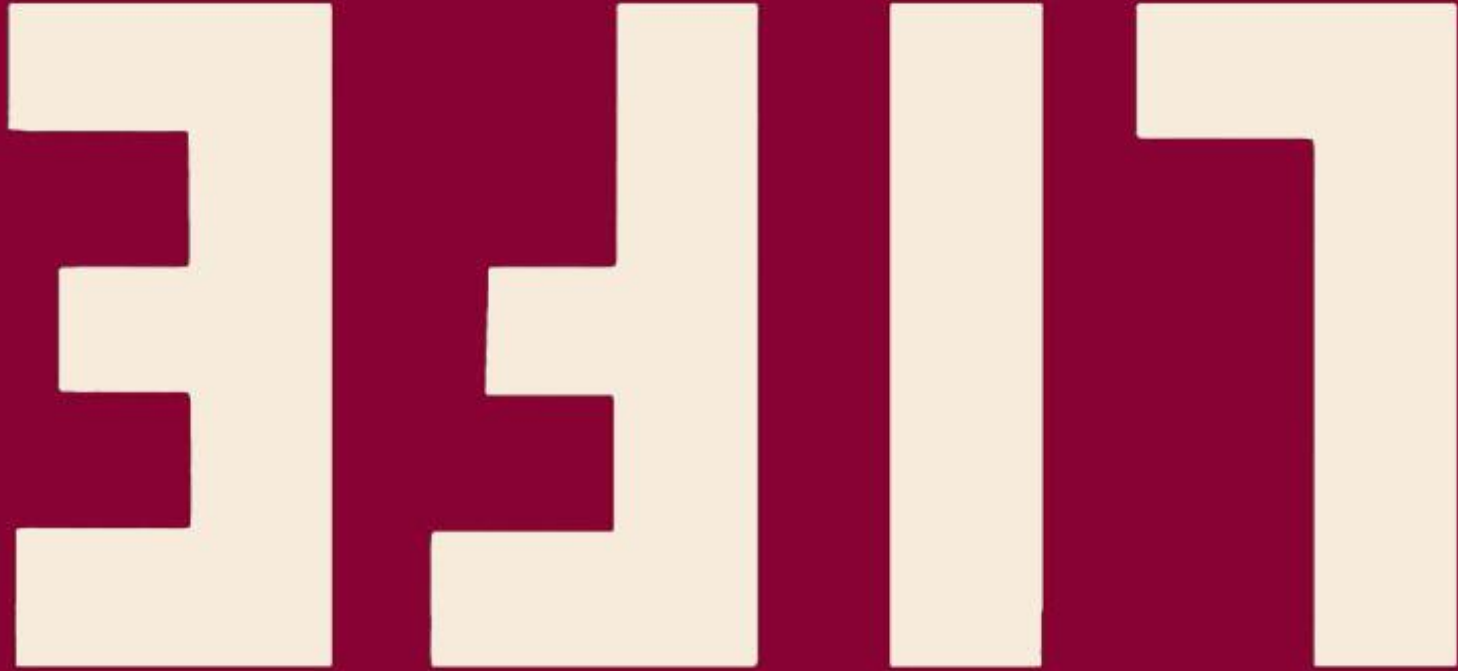
Cancerrehabilitering innebär att se hela människan i sitt livssammanhang

Vilken, och hur mycket, rehabilitering som behövs är högst individuellt



## Tunnelseende i vården

- Så lätt att fokusera på behandlingen - döda bakterien, ta bort tumören, byta ut höften, ge cellgifter, ge insulin, följa rutiner etc.



Vad finns bortom  
tunnelseendet?

- Biverkningar...
- Kroppsliga förändringar...
- Återgång till vanligt liv...
- Fysisk aktivitet...
- Nutrition...
- Sex och samlevnad...
- Rädsla...
- Symtom...



”Återkommande negativa besked gjorde att styrkan försvann och hoppet gick i tusen bitar. Att vara infektionskänslig, känna sig som en belastning och att ständigt leva med döden i hasorna orsakade orkeslöshet. Det var lätt att hamna i ångesttankar när det kändes som marken under fötterna försvann mer och mer. Tröttheten och smärtan tog över livet, desperation väcktes och viljan att få ro blev påtaglig”

”Jag ska inte dö idag” Pamela Andersson 2014

# Olika former av rehabilitering

Prehabilitering

Fysisk  
rehabilitering

Riktad fysisk  
rehabilitering

Psykisk  
rehabilitering

Existentiella  
aspekter

Social  
rehabilitering

# Vem ansvarar?

Oavsett vilken region du tillhör har alla patienter som fått en cancerdiagnos rätt till en kontaktsjuksköterska och individuell vårdplan

Den som ansvarar för behandlingen ansvarar också för rehabiliteringen



## Hälsokattning för cancerrehabilitering

Datum: ..... Namn: .....

Personnummer: ..... Diagnos: .....

*Har din cancersjukdom påverkat nedanstående områden? Din beskrivning kan underlätta att du får rätt rehabilitering. Sätt kryss i den ruta som bäst motsvarar din upplevelse.*

	Inget problem	Litet problem	Besvärande problem	Mycket besvärande problem	Kommentar
Trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sömn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Smärta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Andning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Minne/koncentration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Nedstämdhet/depression	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Oro/ångest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Äta/dricka	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Illamående	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Stickningar i händer/fötter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Avföring	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





## Min vårdplan

Patient, närstående och vårdteam utformar i samråd en plan för cancervård och cancerrehabilitering

Mycket av innehållet kan utgöras av färdiga skriftliga material

Tidsplan, kontaktuppgifter och cancerrehabilitering måste alltid vara individuellt utformad

*Patienten är huvudpersonen!*



# Fysisk aktivitet – vad är det?

All rörelse som får kroppen att använda energi



Energi ger  
energi

**Ofta fick patienterna exakta direktiv om kost och fysisk aktivitet. Han individualiserade och följde upp sina ordinationer noga**

- "Många patienter vill ligga till sängs beständigt. Det kallas i Enköping att ha "liggkatarr" och är en mycket utbredd och smittosam sjukdom som kureras av doktorn med strängt arbete
- "Att vila är att göra något annat"
- "Sköt den fysiska träningen! Härda kroppen, ty den friska kroppen är det bästa värn mot de sjuka nerverna! Men allt med förstånd – idrott men icke rekordsport!"





# Varför?

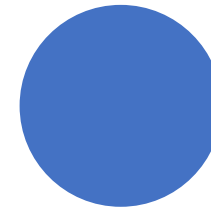
- Minska risken för ohälsa – alla kategorier
- Reducera fatigue
- Prehabilitering
- Minska komplikationsrisker – ”hjälp patienten att förstå att sängen är farlig”
- Minska risken för osteoporos och frakturer – alla som inte orkar röra sig har ökad risk

- Rör dig varje dag 30 minuter, måttligt ansträngande  
150 min / vecka
- Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka  
Går att dela upp
- Kombinera med styrketräning  
Minst 2 ggr/ vecka

**Undvik att sitta stilla länge**

---

# Rekommendationer



Att kunna fokusera på det som främjar hälsa när man går igenom en tuff sjukdomsbehandling



**don't take cancer lying down!**





När skall man vila??



# När ska man träna?

Under pågående behandling

- Aktivitet anpassas efter dagligt allmäntillstånd
- Promenad/ cykling
- Muskelstärkande program med gummiband
- Undvika sängen

Efter avslutad behandling

- Trappa upp träningen
- Anpassa efter situation (tex undvika gym)
- Fysioterapeut (i de bästa fallen)
- Fysisk aktivitet på recept





## När ska man INTE träna

- Pågående infektion
- Feber
- Ont i halsen
- Låga trombocyter

Fokusera på att komma upp ur sängen, byta position

Lågintensiv fysisk aktivitet



# Vilka hjälpmedel/stöd behövs?

- Larm – för att påminnas
- Gånghjälpmedel
- Anpassade redskap
- Ett träningsprogram

## Aktivitetsdagbok

Datum: \_\_\_\_\_

Tid	Borg-RPE-skalan®
A) 10 minuter	6 Ingen ansträngning alls
B) 15 minuter	7 Extremt lätt
C) 20 minuter	8
D) 25 minuter	9 Mycket lätt
E) 30 minuter	10
F) 40 minuter	11 Lätt
G) 50 minuter	12
H) 1 timme	13 Något ansträngande
I) 1,5 timmar	14
J) 2 timmar	15 Ansträngande
K) 2,5 timmar	16
L) 3 timmar	17 Mycket ansträngande
M) 3,5 timmar	18
N) 4 timmar	19 Extremt ansträngande
O) >4 timmar, ange tid: _____	20 Maximal ansträngning

Angi tid med bokstaver enligt ovan samt den upplevda ansträngningen med siffra enligt Borg-RPE-skalan® för varje gång du utför ett moment, t.ex. 20 min cykling, lätt ansträngning=C11

Sitter uppe i stol

Cyklar på motionscykel

Promenerar utomhus

Utför andra aktiviteter

Angi gärna vilken aktivitet, t.ex. dusch, handlar, step-up osv.

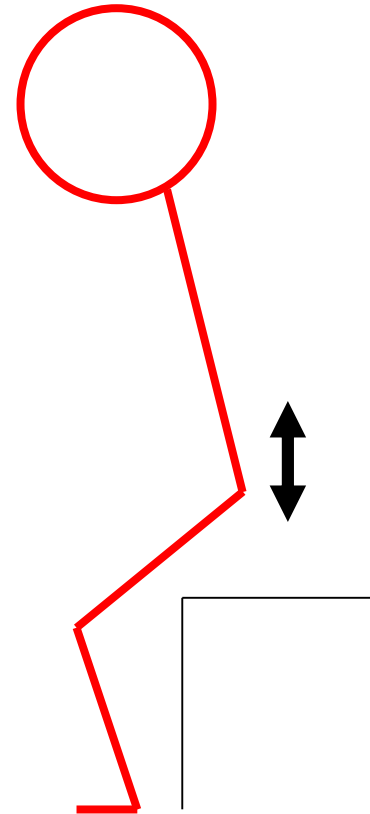




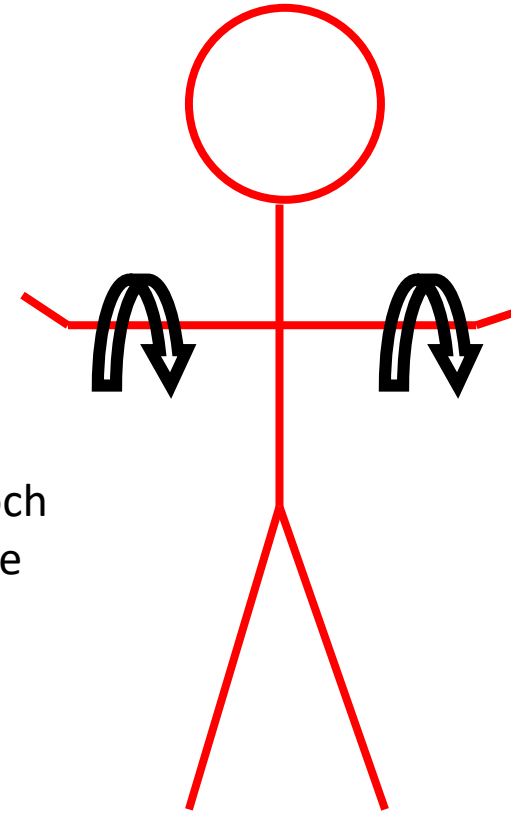
# Vardagsmotion

---

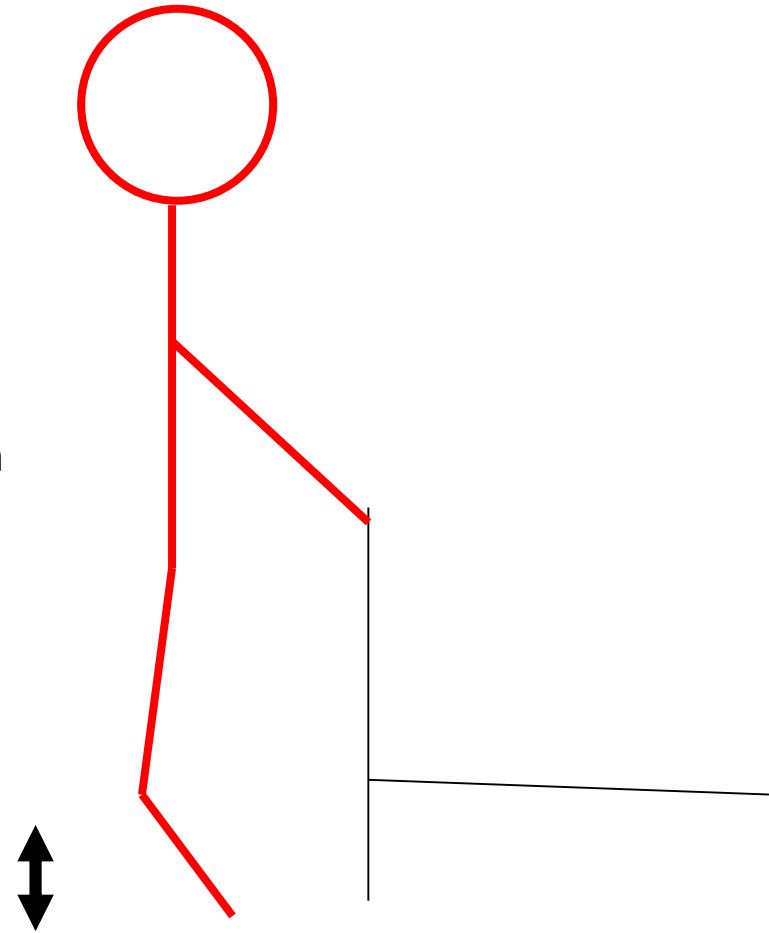
Res & sätt dig sakta



Sträck ut armarna och  
gör små cirkelrörelse



Ställ dig vid sänggaveln  
och gör tåhävningar





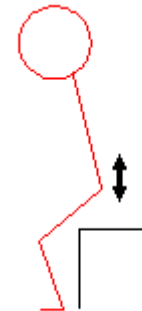
# Fysisk aktivitet – ett multipiller

Hjärta-kärl  
Sömn  
Stress  
Balans  
Trötthet  
Skelett  
Depression  
Blodsocker  
Minne  
Aptit  
Smärta  
Immunförsvar  
Blodtryck  
Blodfetter

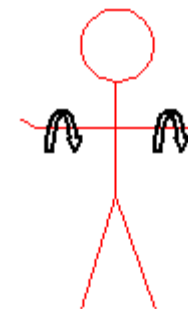


Upprepa x 3:

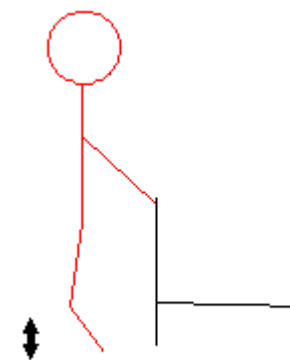
Res & sätt dig sakta



Sträck ut armarna och  
gör små cirkelrörelse



Ställ dig vid sänggaveln  
och gör tåhävningar





**Träna din kondition.**

**Gå raskt i minst 30 minuter.**

**Minska stillasittandet.  
Träna samtidigt arm-  
och benstyrka.**

**Res dig upp ur stolen och tryck  
ifrån med armarna så många  
gångar som du kan under  
30 sekunder.**



**Stå på ett ben och håll  
balansen i 30 sekunder.**

**Passa på när du pratar i telefon  
eller borstar tänderna.**

**Att göra två saker samtidigt  
är bra för balansen.**

**Känner du dig ostadig, ta gärna stöd  
av en stol eller liknande.**









Regin Dahl, fysioterapeut Arvika

”Det ovanliga med vårt arbetssätt är att vi erbjuder ett initialt samtal om förebyggande träning till alla när behandlingen startar. Inte så många vet hur man måste träna för att få maximal hälsoeffekt och god symtomlindring”



# Praktiska råd om fysisk aktivitet

**Öka**

**Byt till**

**Begränsa**

Dagliga Fysisk aktivitet  
30 min måttlig intensitet

Styrketräning

Rolig Fysisk aktivitet

Gåendet

Stående

Hiss



Trappa

Bil



Cykel, promenader

Sittande



Stå

Otillräcklig fysisk aktivitet



Stegräknare

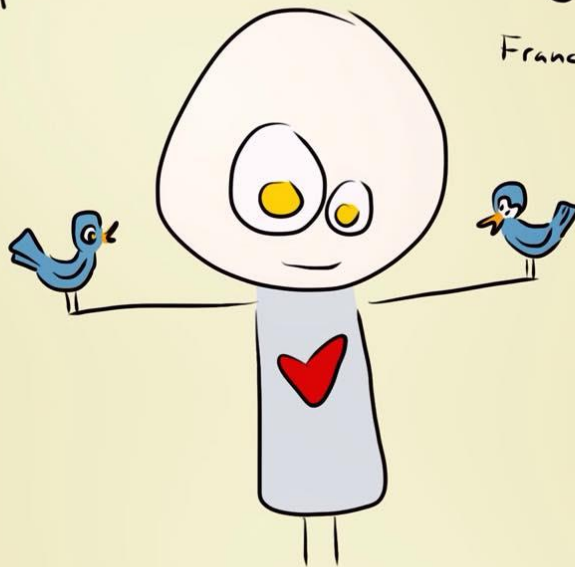
Långvarigt Stillasittande

Tråkig träning

Bilåkandet

Börja göra det nödvändiga  
och sedan det möjliga  
och plötsligt gör du det omöjliga!

Franciskus



[facebook.com/herregudco](https://facebook.com/herregudco)