

## Inspirationskväll 11:e april 2018

Cancerrådet i Region Örebro län, bjöd in till en kväll, för att öka kunskapen om egenvård för cancerrehabilitering den 11 april. Alla som har haft eller står nära någon med cancer bör känna till, hur egen insats kan underlätta tillfrisknande och förbättra sitt hälsotillstånd och den egna livskvalitén.

Syftet är att informera om praktiska åtgärder för rehabiliterande egenvård, Rehabiliteringsbehov kan vara fysiska, psykiska, sociala och existentiella. Kvällens föreläsning gav tips och information om aktiviteter för både kropp o själ. Linda Löfbom fysioterapeut på onkologen gav bl.a. råd och tips vad du kan göra för aktiviteter för att orka med en till exempel en tuff cancerbehandling.

Utanför föreläsningssalen stod vi tillsammans med andra cancerföreningar för att informera om vår föreningsverksamhet. Det var stort intresse från kvällens deltagare för vår verksamhet.

Vid pennan Annette Persson





## Hur ska man tänka under pågående sjukdom och behandling?

- Förändrad ämnesomsättning
  - Forsämrat upptag
  - Tumören konsumerar energi
- Sämre aptit, påverkan på smak- och luktsinne
- Svårighet att tugga och svälja
- Nedsatt tarmpassage
- Biverkningar av behandling
  - Illamående/kräkningar
  - Inflammation i mun och svalg
  - Förstoppning/diarré



## Hur ska man tänka under pågående sjukdom och behandling?

Undvik undernäring och viktnedgång

Ät "som vanligt" vid god aptit/bevarad vikt

Särskilda råd vid nedsatt aptit/viktnedgång

Ingen diet botar cancer

- Sockerfri diet rekommenderas ej



## Fysisk aktivitet och Cancer

Linda Löfblom  
Fysioterapeut  
Fysioterapiavdelningen USÖ

Varför bör jag vara fysiskt aktiv?  
Vad händer i kroppen?

## Vad menas med fysisk aktivitet / träning

### Fysisk aktivitet

- Hushållssysslor tex städa, diska el laga mat
- Trädgårdsarbete / snickra
- Leka med barn
- Gå till affären
- Promenad
- Osv

### Träning

- Aktiv transport till jobbet dvs cykla el promenad
- Stavgång
- Gympa
- Dansa
- Vattengympa
- Osv

## Rekommendationer

- Konditionsträning: **150 min** / vecka
- Styrketräning minst **2 dagar** i veckan
- Personer **över 65 år** bör träna balansen
- Minska stillasittandet

## Tips, hur kommer jag igång?

Den fysiska aktiviteten som blir av är den bästa – utgå ifrån dig själv

Vardagsmotion

Träningskompis

Träningsdagbok / Stegräknare / FaR / App

Kontakt med fysioterapeut på VC alt sjukhuset

## Forskning pågår

- **OptiTrain**; Bröstcancer under cytostatikabehandling  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28166765> alternativt sök OptiTrain på nätet
- **Phys-Can**; bröst-, prostata- eller kolorektalcancer under cytostatika-, strål-, och/eller antihormonell behandling  
<http://www.phys-can.uu.se/patientinformation/>

