

Patientinformation om Krop & Kræft

Et træningsprogram på Rigshospitalet til kræftpatienter i kemoterapi

Information om træningsprogrammet

Vi henvender os til dig for at spørge, om du vil deltage i træningsprogrammet 'Krop & Kræft'. Programmet henvender sig til mænd og kvinder over 18 år, som har lyst til fysisk aktivitet, og som modtager kemoterapi.

Hvad er formålet

Kræftpatienter giver ofte udtryk for lyst til at bruge kroppen aktivt, men de er usikre på, hvad der er muligt og forsvarligt i forhold til deres sygdom og behandling. Træningsprogrammet 'Krop & Kræft' er derfor lagt an på, at du kan øge din fysiske kondition og velvære og få øget livskvalitet ved at bruge kroppen aktivt.

Programmet varer seks uger med ni timers træning pr. uge og foregår på hold med 14 til 16 deltagere.

Hvad er formålet med at udføre fysisk aktivitet under kemoterapi

Kemoterapi kan medføre træthed og nedsat livskvalitet, og kræftpatienter bliver ligeledes ofte mindre fysisk aktive som følge af behandlingen. Derfor har vi siden 2001 på Rigshospitalet afprøvet et træningsprogram ud fra en antagelse om, at den enkeltes mere aktive brug af kroppen vil medføre positive resultater, hvad angår kropslig styrke og mindselse af bivirkninger.

Undersøgelser af det træningsprogram, der anvendes i 'Krop & Kræft' har vist, at patienter kan opnå en øget fysisk kapacitet og forbedre deres velbefindende. Dette program tilbydes derfor nu til kræftpatienter bosiddende i Region Hovedstaden.

Hvordan foregår aktiviteterne

Programmet består af konditions- og styrketræning, afspændingstræning, kropsbevidsthed og massage. Træningen tilpasses den enkelte, og aktiviteterne foregår i træningslokaler i Rigshospitalets bygninger på Ryesgade 27, baghuset, 2200 København N. Der er få parkeringspladser. Alternativt kan der udleveres parkeringsbilletter til Rigshospitalets parkeringsplads på Blegdamsvej.

Programmet består af:

- Fysisk træning tre gange ugentligt. Består af opvarmning, konditionstræning og styrketræning.
- Kropsbevidsthedstræning en gang ugentlig. Træningen indbefatter eksempelvis muskelafspænding og åndedrætsøvelser
- Afspændingstræning fire gange ugentligt. Der trænes i forskellige teknikker, og hvordan man kan 'stresse af' i kroppen. Træningen foregår til musik og praktiseres af den enkelte efter fælles introduktion
- Massage en gang ugentligt. Der gives individuel muskelmassage. Tiderne fordeles i de

i skemaet angivne tidsrum. Fordelingen sker efter nærmere aftale med deltagerne til introduktionen.

Mandag 8.30 – 11.15	Tirsdag 8.30 –10.15	Onsdag 8.30 – 11.15	Torsdag	Fredag 8.30 – 11.15
Styrke- og konditionstræning	Kropsbevidstheds-træning	Styrke- og konditionstræning		Styrke- og konditionstræning
Afspænding	Afspænding	Afspænding		Afspænding
	Massage (10.15 – 12.15)			

Hvad indebærer din deltagelse

Du vil kunne deltage i programmet, hvad enten du er i arbejde, er sygemeldt eller er pensioneret. For at tilrettelægge det mest hensigtsmæssige træningsprogram til dig, vil du blive testet på din fysiske kapacitet (styrke, kondition, vægt).

Du kan desuden blive bedt om at medvirke i forskning, der bl.a. har til formål at vurdere træningsprogrammer for kræftpatienter med forskellige slags diagnoser og behandlinger. Du kan derfor blive bedt om at udfylde spørgeskemaer, deltage i interview, registrere bivirkninger og/eller få taget blodprøver etc.

Hvem har ansvaret

Det overordnede ansvar for din deltagelse er placeret hos de læger, der har ansvaret for din behandling. Lægerne kan på et hvilket som helst tidspunkt afslutte din deltagelse i træningsprogrammet, hvis der foreligger en sikkerhedsrisiko, og du vil i så fald blive informeret derom.

Er der risici forbundet med deltagelse i behandlingen

Programmet har siden 2001 været afprøvet på 2100 patienter i kemoterapi, og der er indtil videre ikke registreret utilsigtede hændelser eller andre risici i forbindelse med gennemførelse af de forskellige aktiviteter. Som ved enhver form for fysisk aktivitet kan det ikke udelukkes, at sportsskader kan forekomme. Ligeledes må du forvente at kunne opleve ømhed i musklerne. Din deltagelse vil ikke afholde dig fra sædvanlige gøremål. Du er velkommen til at fortsætte dine fritidsinteresser, havearbejde etc. som hidtil.

I forbindelse med Corona-epidemien i Danmark følger Krop & Kræft-programmet Sundhedsstyrelsens retningslinjer med hensyn til hygiejniske retningslinjer og eventuelle afstandskrav.

Frivillighed og sikkerhed

Din deltagelse i træningsprogrammet og i forskningen er frivillig. Du kan til enhver tid ophøre med at deltage i programmet og trække dit samtykke tilbage, uden det får betydning for din pleje og behandling eller tilknytning til din kontaktafdeling. Der er ikke tale om, at du gennem din deltagelse i programmet er udelukket fra i øvrigt at modtage andre støttetilbud.

Samtykke til at udveksle helbredsoplysninger

Alle sundhedspersoner har tavshedspligt. I forbindelse med programmet har vi brug for at indhente oplysninger om dit behandlingsforløb, og efter dit ophør i programmet kan vi få brug for at udveksle helbredsoplysninger med andre hospitaler.

Kontaktpersoner

Har du spørgsmål vedrørende programmet, er du velkommen til at kontakte teamet på Rigshospitalet.

Med venlig hilsen

Forskningssygeplejerske, MPH, Post doc.
Christina Andersen
Christian Lillelund
Tlf. 3545 7388

Projektfysioterapeut, Cand. Scient. Human Fysiologi
Christian Lillelund
Tlf. 3545 7335

Afbud daglig træning

Projektsygeplejerske Birgit Nielsen
Tlf. 3545 7309
Mobil tlf. 8175 9599

Sekretariat UCSF
Tlf. 3545 7336