

Fysisk aktivitet, vardagsbalans och cancerrelaterad trötthet

Kungälv's sjukhus

Fysioterapi och Arbetsterapi



Upplägg

- Introduktion/presentation och formalia

Avbryt gärna och ställ frågor men tänk på detta är en generell information.

Arbetsterapeut Cancerrelaterad trötthet och vardagsbalans

Fysioterapeut om fysisk aktivitet





Cancerrelaterad trötthet Fatiuge

- En djup och ihållande trötthet, som inte går att vila bort
- Vanlig både under och efter cancerbehandling



zz Hur kan du minska din trötthet?

- Finns det klara orsaker
- Välj vad som är viktigt, finns det genvägar för att orka det viktiga?
- Planera in återhämtning
- Tillför energi genom **fysisk aktivitet** och näringsrik mat.



Råd som kan lindra fatigue

- Vila gärna innan du blir för trött.
- Bibehåll din vanliga dygnsrytm
- Prioritera de saker du måste göra och det som är lustfyllt. Ta gärna hjälp av andra.
- Försök att ha ett socialt liv. Social tillhörighet kan ge extra energi och avkoppling.
- Uppmärksamma vilken tid på dagen du är som piggast..



Balans aktivitet /återhämtning

- **Kartlägg:** -Hur ser min dag ut? När vilar jag? Hur vilar jag?
- **Planera:** Att orka hela dagen/veckan.
- Vad är **viktigast** för mig? Vad kan jag göra, vad vill jag göra?
- **Prioritera** det som går lättast att påbörja och avsluta. Ta kortare pauser över dagen, planera in vilostund.
- Det är ok att **säga nej** och att fråga om hjälp!



Arbetssterapin erbjuder

✓ Information

- Fatigue och strategier

✓ Aktivitetsplanering

- Stöd att prioritera det som ger glädje och mening
- Kartlägga energinivå

✓ Energioptimering

- Planera aktiviteter när du har mest energi
- Inför korta vilopausar/hjärnpausar under dagen

Rehabkoordinering

- ✓ Hjälp i sjukskrivningsprocessen under och efter behandling
- ✓ Stöd för att kartlägga dina förutsättningar till återgång i arbete/studier och kontakt med andra aktörer
- ✓ Planera stegvis återgång
- ✓ Samverkan med arbetsgivare

Rehabkoordinering av patient



FYSISK AKTIVITET GER POSITIVA EFFEKTER PÅ



Fysisk aktivitet vid cancer

- Minska biverkningar så som: cancerrelaterad fatigue, illamående, ledsmärta och bensvaghet
- Öka livskvalité
- Förbättra funktion i vardagen
- Minska risk för återfall och förbättra överlevnad



Begränsningar

- Infektion eller hög infektionskänslighet
- Påverkan på skelettet (metastaser, benskörhet)
- Lugnare aktivitet 24 timmar efter intravenös cytostatikabehandling

Om du är osäker - fråga din läkare

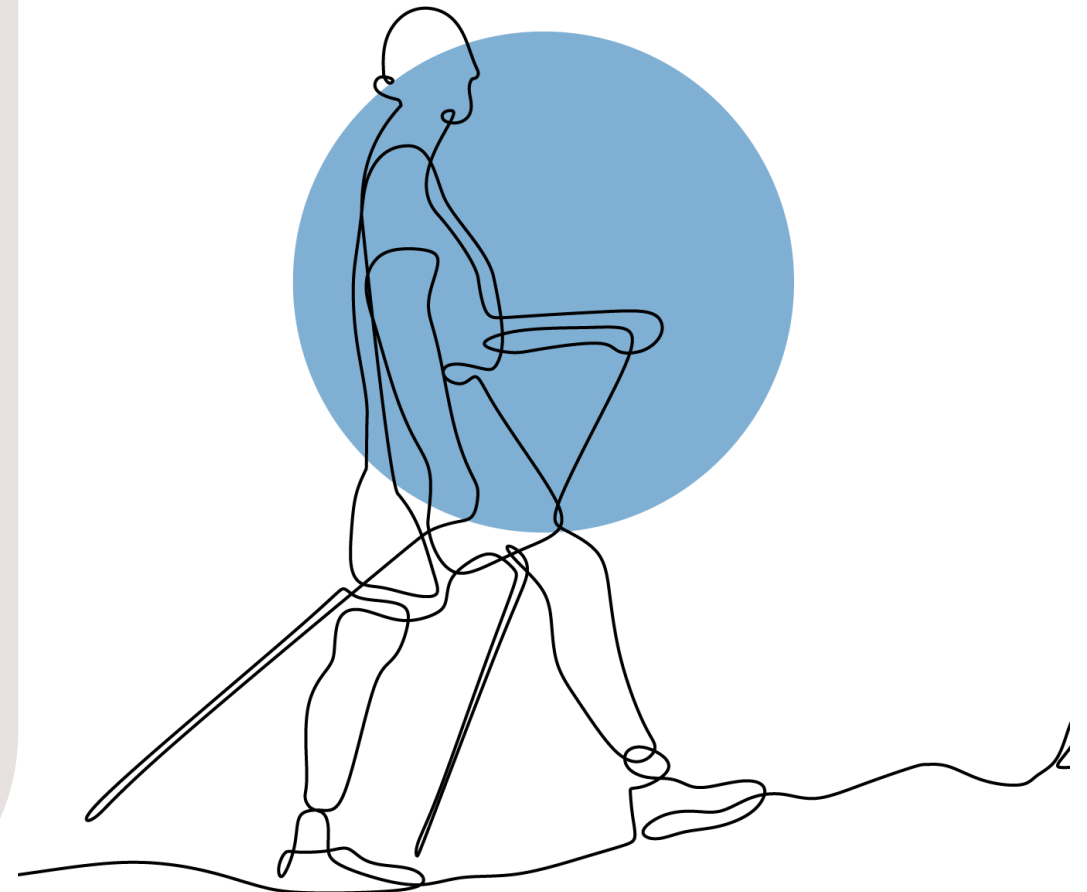
Pulshöjande fysisk aktivitet

**Minst 150 – 300 min/vecka
av måttlig intensitet**

eller

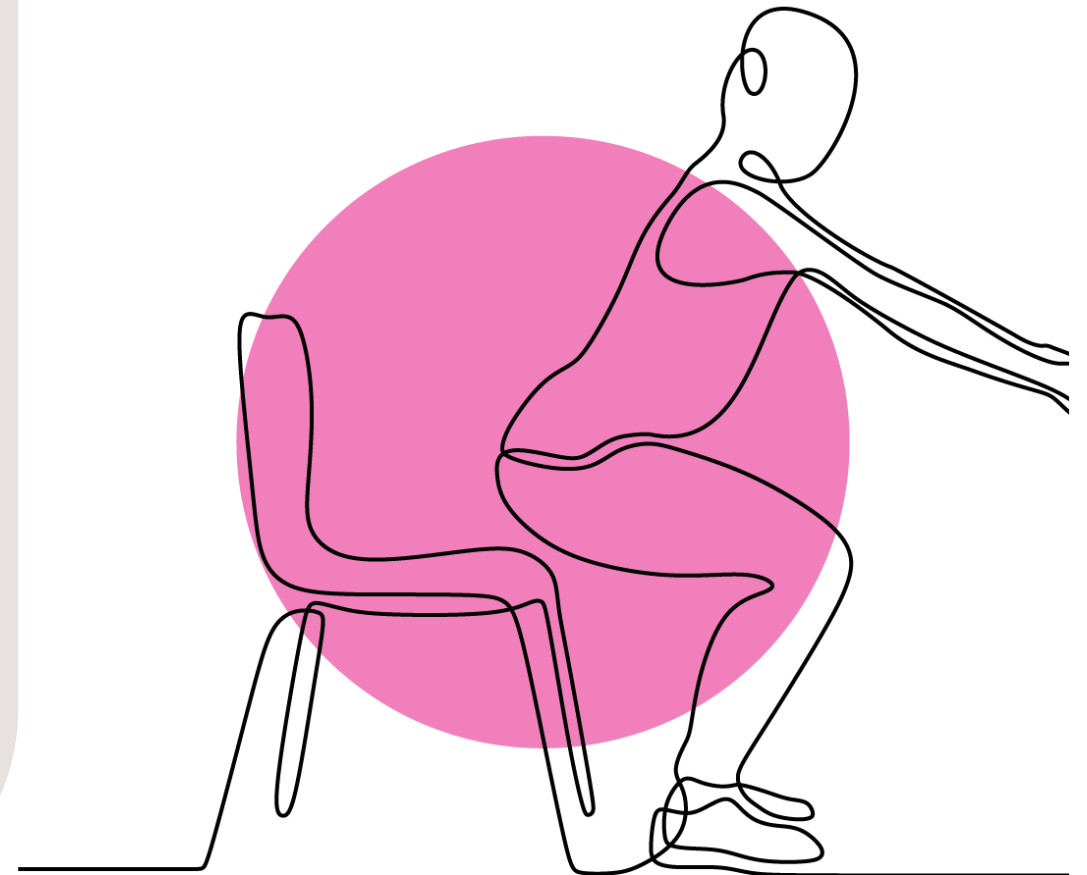
Minst 75-150min/vecka
av hög intensitet

-eller en kombination av måttlig
och högintensiv aktivitet



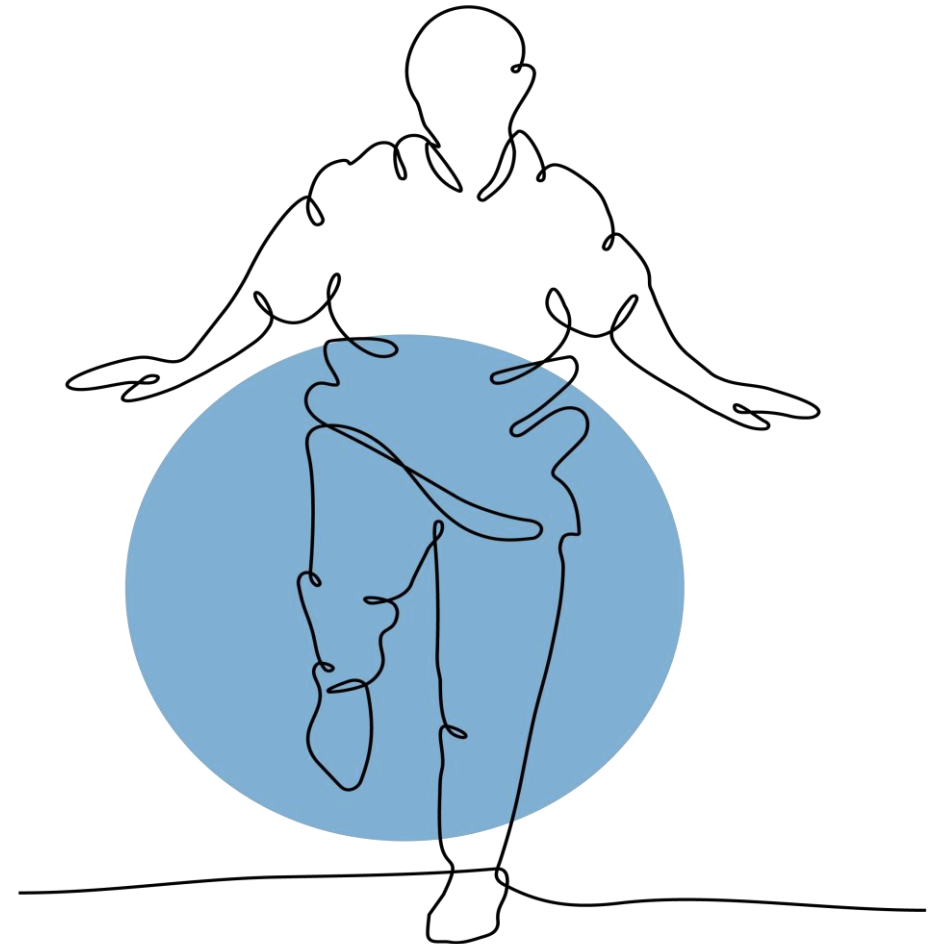
Muskelstärkande 2-3 ggr/veckan

- Måttlig eller hög intensitet
- Involvera alla större muskelgrupper



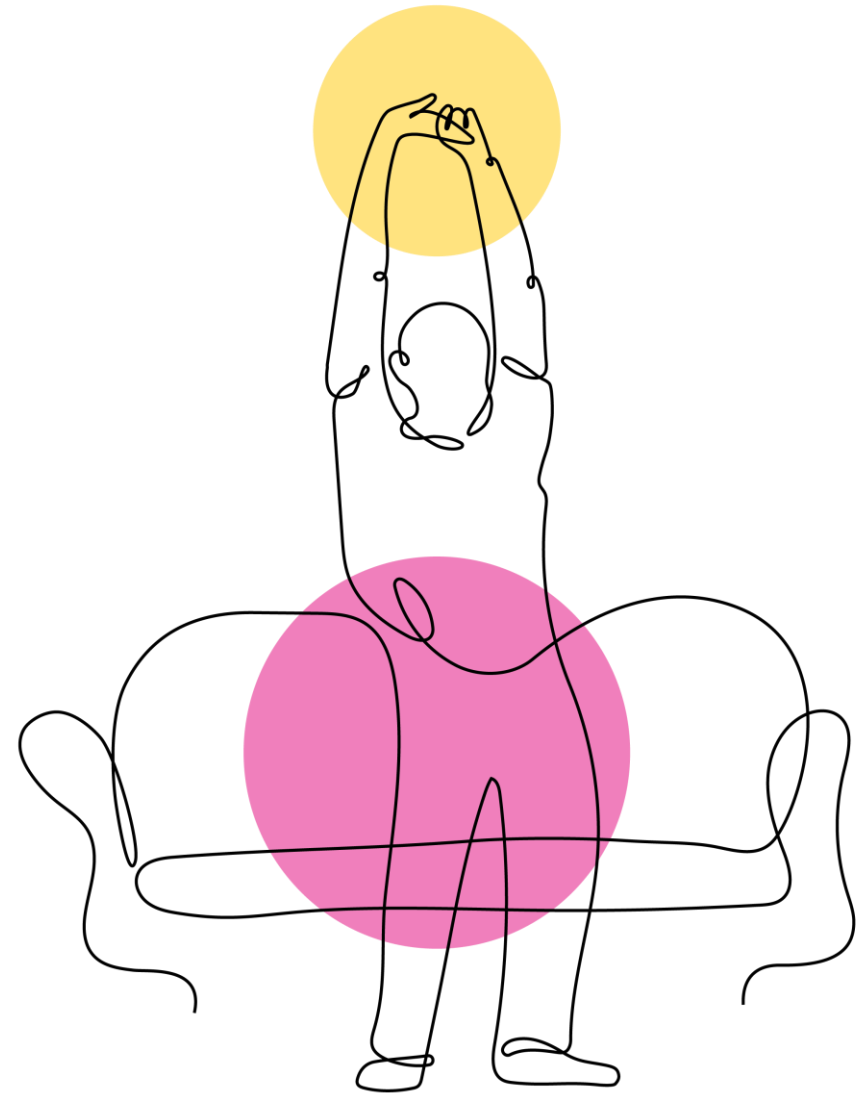
Vuxna 65 år och äldre

- Balansträning 3 ggr/veckan
- Bevara funktion och förebygga fall
- Fysisk aktivitet som kombinerar balans, styrka och rörlighet



Minska stillasittandet

- Ta bensträckare varje halvtimme



Fysioterapin erbjuder

- Hjälp med motivation att komma igång
- Fysisk aktivitet på recept, FaR
- Individuellt anpassad fysisk aktivitet
 - Hemträningsprogram
 - Gruppträning
 - Digitalt rådgivande samtal om fysisk aktivitet



Frågor?

Cancerrehabilitering
Kungälv's sjukhus

