



Vad kan jag själv göra för att må så bra som möjligt under och efter behandling?

"Ett bättre mående och ökad livskvalitet genom kunskap"

Moa-Lina 2025-01-27



”Ett multiprofessionellt team som arbetar med att utveckla och säkerställa att cancerrehabilitering finns tillgängligt i Region Östergötland. Att skapa förutsättningar för att de patienter som har behov av stöd för att få en så välfungerande vardag som möjligt inom livets olika områden, kan få det under och efter cancersjukdom och behandling”

Det specialiserade cancerrehabteamet Region Östergötland

Dagens agenda:

Introduktion – Frida Forsberg, rehabiläkare
Fysisk aktivitet – Cecilia Imark, fysioterapeut
Medicinsk yoga – Anna-Karin Ax, kontakt-ssk
Aktivitetsbalans – Pamela Gustafsson, arbetsterapeut

PAUS

Mat och näring – Linnéa Nyblom, dietist
Hantera tankar och känslor – Helén Wallin, kurator

Fysisk aktivitet vid cancerbehandling

Cecilia Imark

Legitimerad fysioterapeut, Onkologiska kliniken

Definition

FYSISK AKTIVITET

All kroppsrörelse som ger ökad energiomsättning



FYSISK TRÄNING

Strukturerad och planerad fysisk aktivitet med syfte att bibehålla eller förbättra fysisk "fitness"



Båda delarna viktiga för att du ska må så bra
som möjligt!

Positiva effekter av fysisk aktivitet

Cancerrelaterad trötthet och oro minskar

Mindre biverkningar, t.ex. illamående, ledsmärta

Förbättrat immunförsvar

Förbättrad livskvalitet

Bibehålla/förbättra kondition, muskelstyrka och balans

Fler positiva effekter

Förbygger benskörhet

Minskad stress, bättre sömn

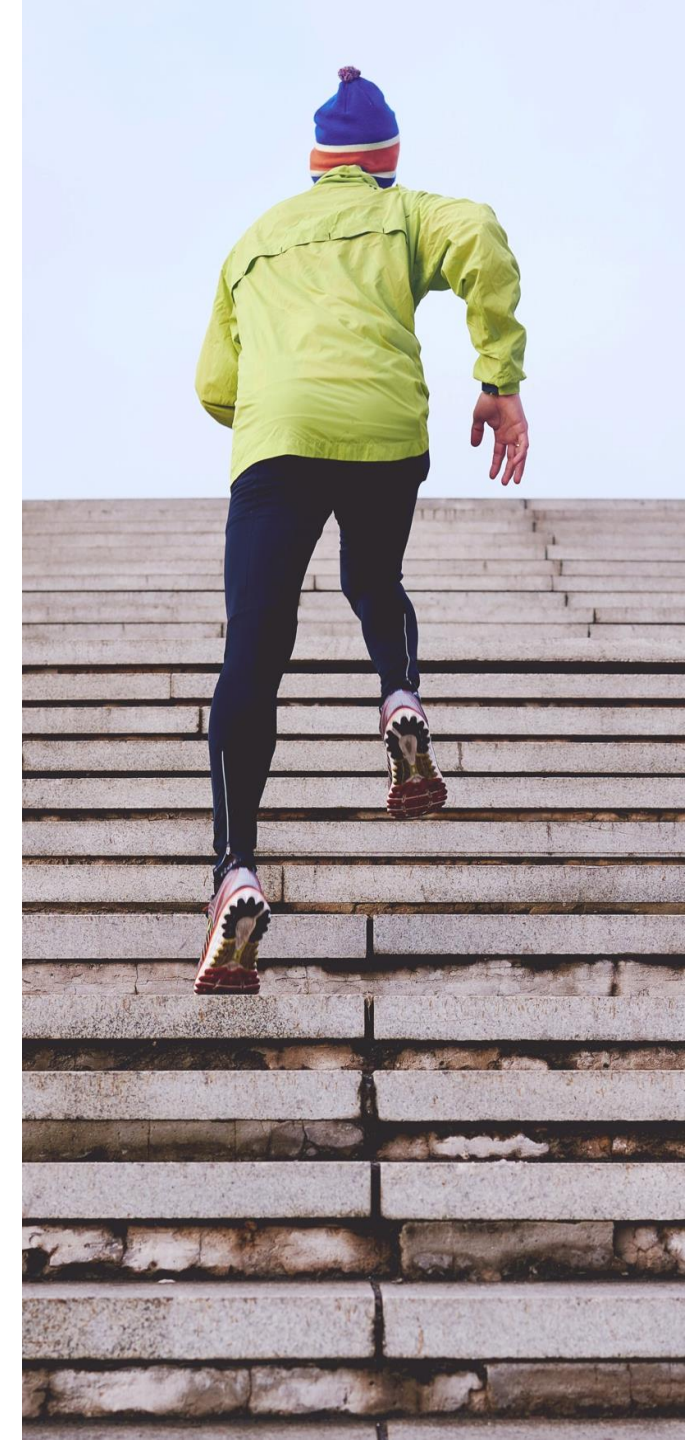
Förebygger/lindrar lätt/måttlig
depression

Bättre minne, bättre
koncentration

Psykiskt välbefinnande

Under och efter behandling

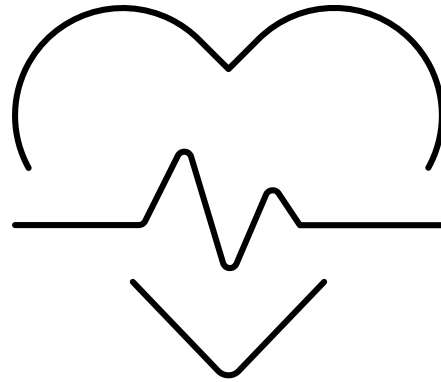
- Fatigue vanligt, fysisk aktivitet hjälper!
- Försök bibehålla och/eller förbättra fysisk funktion, träna för att förebygga/minska biverkningar
- Träna gärna av minst måttlig intensitet – ger något bättre effekt på biverkningar av behandling
- Fundera över strategier/målsättning
- Ta stöttning av din omgivning och kontakta vården vid behov



Aktivitets- och Träningsformer

HUR TRÄNAR VI KONDITION?

- Promenera – jogga – springa
- Stavgång
- Cykla
- Simma, vattengympa
- Dansa



HUR TRÄNAR VI MUSKELSTYRKA?

- Funktionell träning – moment i vardagen, kroppen som redskap
- Enkla redskap – gummiband, hantlar etc
- Gymträning – maskiner
- Utegym

Glöm inte rörlighet och balans!

Rekommenderad fysisk aktivitet vid cancer

Aerob fysisk aktivitet

Intensitet	Duration minuter / vecka	Frekvens dagar / vecka
------------	--------------------------	------------------------

Måttlig	Minst 150	3–7
---------	-----------	-----

eller

Hög	Minst 75	3–5
-----	----------	-----

eller

Kombinerad måttlig och hög intensitet i minst 90 minuter/vecka, t ex 30 minuter, 3 dagar/vecka

Muskelstärkande fysisk aktivitet

Antal övningar	Repetitioner	Set	Frekvens dagar / vecka
----------------	--------------	-----	------------------------

8–10	8–12	1–3	2–3
------	------	-----	-----

Kompletterande fysisk aktivitet

Rekommenderad fysisk aktivitet vid cancer uppfyller de allmänna rekommendationerna.

Det viktigaste att ta med sig är att du kan träna som vem som helst, dessa rekommendationer är densamma som för alla vuxna.

Kom ihåg!

- All rörelse räknas
- Undvik att sitta still länge
- Om du kan, rör på dig så att pulsen ökar och så du blir andfådd, gärna flera gånger i veckan
- Träna stora muskelgrupper
- Träna efter förmåga och lyssna på kroppen
- Träna gärna tillsammans med andra



För mer läsning och referenser

- <https://www.1177.se/Vastmanland/sjukdomar--besvar/cancer/att-leva-med-cancer/rehabilitering-under-och-efter-cancer/film-fysisk-aktivitet-och-traning-vid-cancerbehandling/>
- <https://www.uu.se/institution/folkhalso-och-varldvetenskap/forskning/folkhalsa-arbetsliv-och-rehabilitering/phys-can-physical-training-and-cancer/phys-can/popularvetensskapliga-sammanfattningar-av-resultat-i-phys-can>

Medicinsk Yoga för personer med cancer

Anna-Karin Ax

Specialistsjuksköterska och forskare, Onkologiska kliniken

Vad är Mediyoga? (Medicinsk yoga)

Mediyoga utgår från standardiserade program som innehåller:

- Medveten närvaro
- Andningsträning
- Meditation
- Avslappning
- Rörelseträning
- Koordinationsträning
- Alla kan delta utifrån egen förmåga och man kan sitta på stol eller på matta.
- Blundar under passet för att släppa prestationen och fokusera inåt i kroppen.
- Idag används Mediyoga på mer än 350 vårdenheter i Sverige.



Komplement till traditionell behandling inklusive cancerbehandling

Fördelar med Medicinsk Yoga för personer med cancer

Minska stress
och ångest

Förbättra
sömnkvaliteten

Öka fysisk
styrka och
flexibilitet

Förbättra
livskvaliteten

Stödja
emotionellt
välbefinnande

Minska smärta

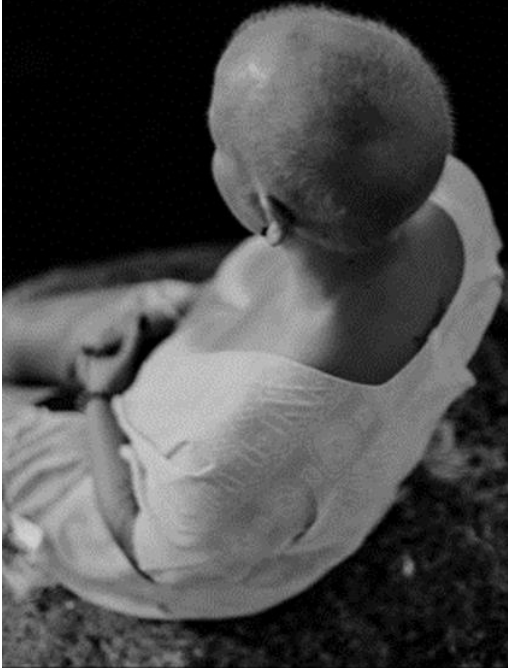
Minska trötthet

Forskning

- Flera studier har visat positiva effekter av yoga på patienter med cancer
- Saknas kunskap om preferenser till att utföra yoga digitalt eller på plats
- Behövs mer kunskap inför implementering av yoga i cancervården



Medicinsk **Y**oga under
CANcerbehandling i fysisk
eller digital miljö – en
PREFERensbaserad studie



YOU CAN PREFER

Syfte med studien

Ökad förståelse för:

- preferenser
- förväntningar
- upplevelser
- implementering
- effekter

av att delta i yoga grupp digitalt eller
i en lokal hos patienter med cancer

Inklusionskriterier:

- Vuxna med pågående
cancerbehandling

Vad innebär det att vara med i studien?

- Deltagarna väljer utförande av medicinsk yoga i grupp.

Yoga på plats
1 g/vecka under
12 veckor

Yoga digitalt
1 g/vecka under
12 veckor

- App - rekommenderas att följa ett yogaprogram dagligen på egen hand.
- Uppföljning
 - frågeformulär, intervjuer och aktivitetsmätare
 - innan start, efter avslutad yoga samt 3 mån efter avslutad yoga.



Tidiga resultat från studien

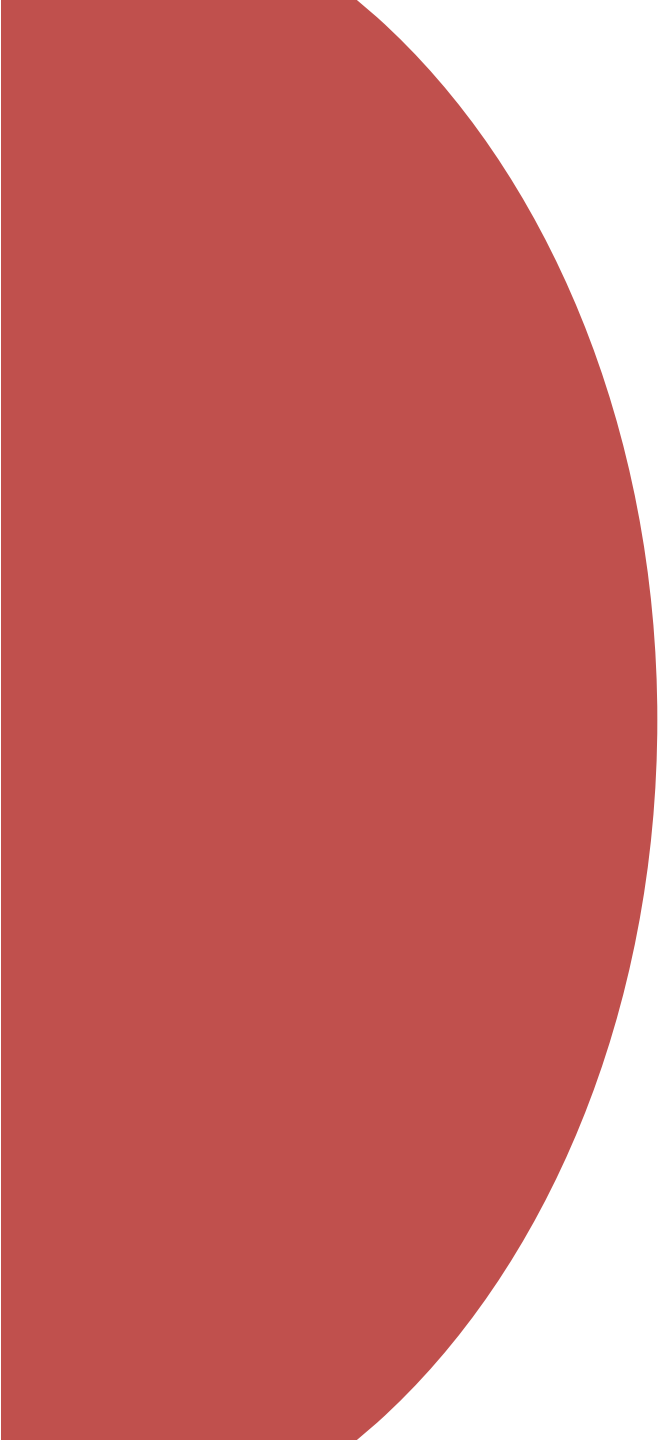
Mer än hälften hade erfarenhet av yoga sedan tidigare

Preferenser

- Något fler har valt digital yoga jämfört med på plats
- Anledningar till valet har främst varit av praktiska skäl (arbete, restid)

Effekter

- **Framförallt mentala effekter** – avslappnande och verktyg för att hantera stress och oro.
- **Bättre kroppskännedom**
- **Ökad rörlighet/flexibilitet**
- Möjlighet att få **träffa andra och dela upplevelser** av att utföra yoga och utbyta erfarenheter av sjukdom
- Är i ett **sammanhang med andra**

- 
- Än så länge bara som forskningsstudie i Linköping
 - Hoppas att det ska bli en integrerad del av cancersjukvården
 - Finns digital kurs på SIMY
- 

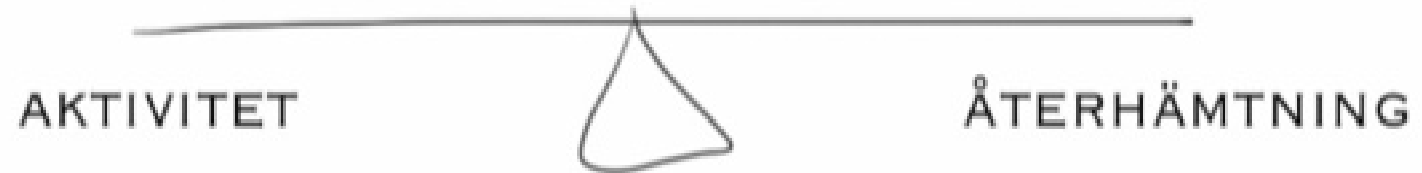
Aktivitetsbalans

Pamela Gustafson

Legitimerad arbetsterapeut, Kirurgiska kliniken

Att kunna återhämta sig efter ansträngning

BALANS

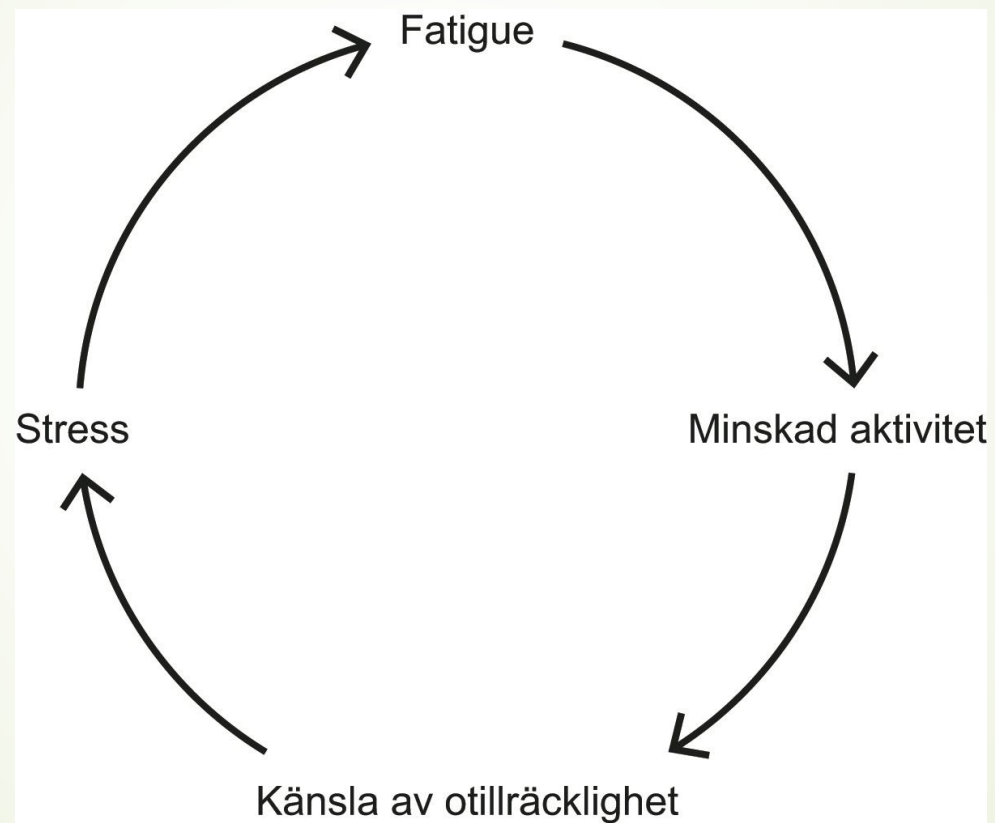


Trötthet vid sjukdom - kallas ibland fatigue

- Skiljer sig från vanlig trötthet
- Kraftig trötthet som inte går att vila bort
- Kan vara både fysisk och mental
- Ökad känslighet för stress som kan finnas kvar under lång tid men oftast blir bättre successivt
- Antihormonell behandling kan också ge trötthet
- Dold funktionsnedsättning
 - svårt för andra att förstå
- Kan påverka hela livssituationen
- Fatigue är jobbigt men inte farligt



Onda cirkeln



Vad kan man själv göra?

Träning (fysisk aktivitet)

- Är bevisat kunna minska graden av fatigue
- Utgå från dig själv och din dagsform
- Öka aktiviteter och träning succesivt



Strategier (hantera trötthetens konsekvenser)

- Spara energi
- Förhindra större svängningar under dagen
- Förebygga uppkomsten av svår fatigue
- Minska ner behov av tid för återhämtning



Prioritera

- Fysisk aktivitet utifrån dina förutsättningar.
- Vad behöver göras och vad vill **jag** göra?
Vad är betydelsefullt och ger energi?
- Finns det något som kan vänta och göras en annan dag?

Normer och traditioner kan försvåra prioritering

– styr vad vi gör och i vilken omfattning samt vad vi har förväntningar.

Är ofta svåra att förändra men viktiga om vi vill spara energi och tid



Spara/ hushålla med energi

- Anpassa eller utföra aktiviteten på ett annat sätt utifrån ergonomi
- Kompensera med teknik och/ eller hjälpmedel
- Minimera yttre stimuli/intryck



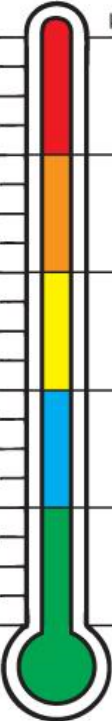
Vi gillar olika saker
så är det också med återhämtning



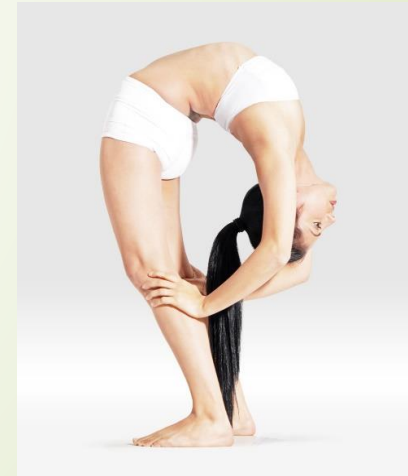
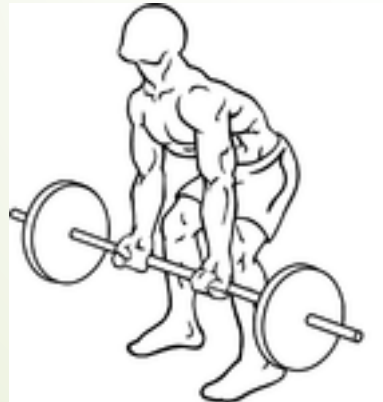
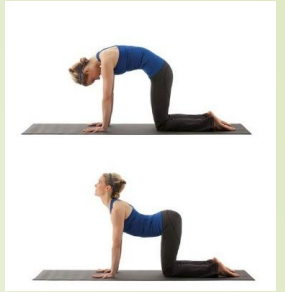
Vad ger och vad tar energi från mig?

ENERGIHÖJARE	ENERGITJUVAR
	
	
	
	
	
	

STRESSMÄTARE Namn: _____

	Så här känns det	Detta kan jag göra	
100 %			
90 %			
80 %			
70 %			
60 %			
50 %			
40 %			
30 %			
20 %			
10 %			
0 %			

Återhämtning är ofta motsatsbeteende



Paus på olika sätt



Micropaus (några sekunder)

- ↯ Stanna upp, blunda, tag ett djupt andetag
- ↯ Sträcka på kroppen, växla ställning
- ↯ Titta ut genom fönstret/långt bort
- ↯ Låt blicka stanna till på en punkt/sak



Paus (Någon minut)

Fysisk: Pausgympa, stretchning, sittande – stående

Kognitivt: Ta bort yttre stimuli, hämta ett glas vatten

Toalettbesök är bra utifrån fler aspekter: miljöombyte, rörelse, lyssna på kroppens behov



Kommunicera och ta hjälp

- Prata och berätta för din närmsta omgivning (partner, familj, vänner, kollegor, chef)
- Det är helt ok att be om hjälp och använda tjänster som går att köpa, tex städning, trädgårdsskötsel
- Matvaror/matkassar går att få hemlevererat från de flesta större affärer
- Var tydlig när du inte orkar eller behöver en paus



En förstående omgivning kan minska stress och att orimliga förväntningar uppstår. Minskad stress kan i sin tur förebygga/minska symtomen på fatigue.

Sammanfattning

- ↓ Prioritera
Vad behöver göras och vad du vill göra?
- ↓ Planera in tid för aktiviteter som ger dig energi.
- ↓ Försöka att göra någon pulshöjande fysik aktivitet.
- ↓ Ta olika slags pauser innan du känner något behov av återhämtning.
- ↓ Berätta om dina behov och ta hjälp/delegera.



Mat och näring

Linnéa Nyblom

Legitimerad dietist, Universitetssjukhuset Linköping

A high-angle, slightly blurred photograph of a group of about ten people sitting around a long, light-colored wooden table outdoors. The table is set with white plates, glasses of water and wine, and various dishes including small appetizers, breads, and fruit. The people are dressed in casual summer attire. The background is a grassy area with some trees and foliage. The overall atmosphere is relaxed and social.

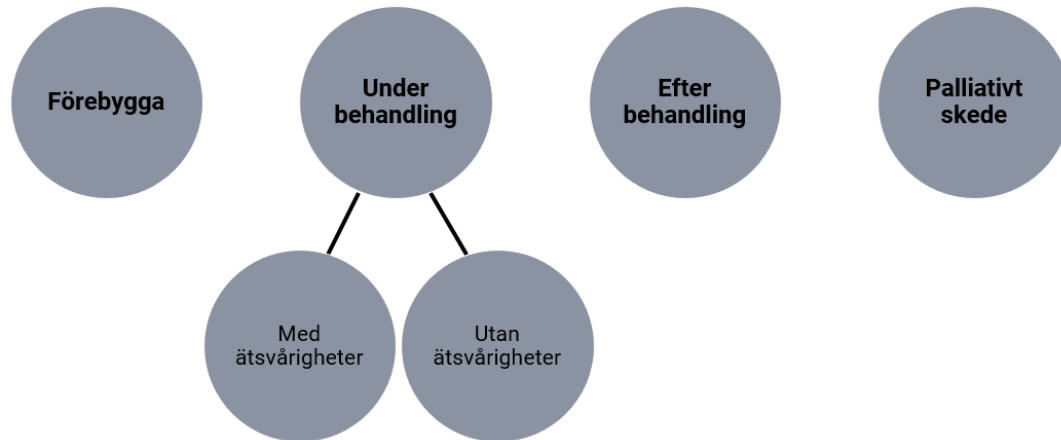
EN MÅLTID ÄR MER ÄN BARA MAT

Mat berör många områden:



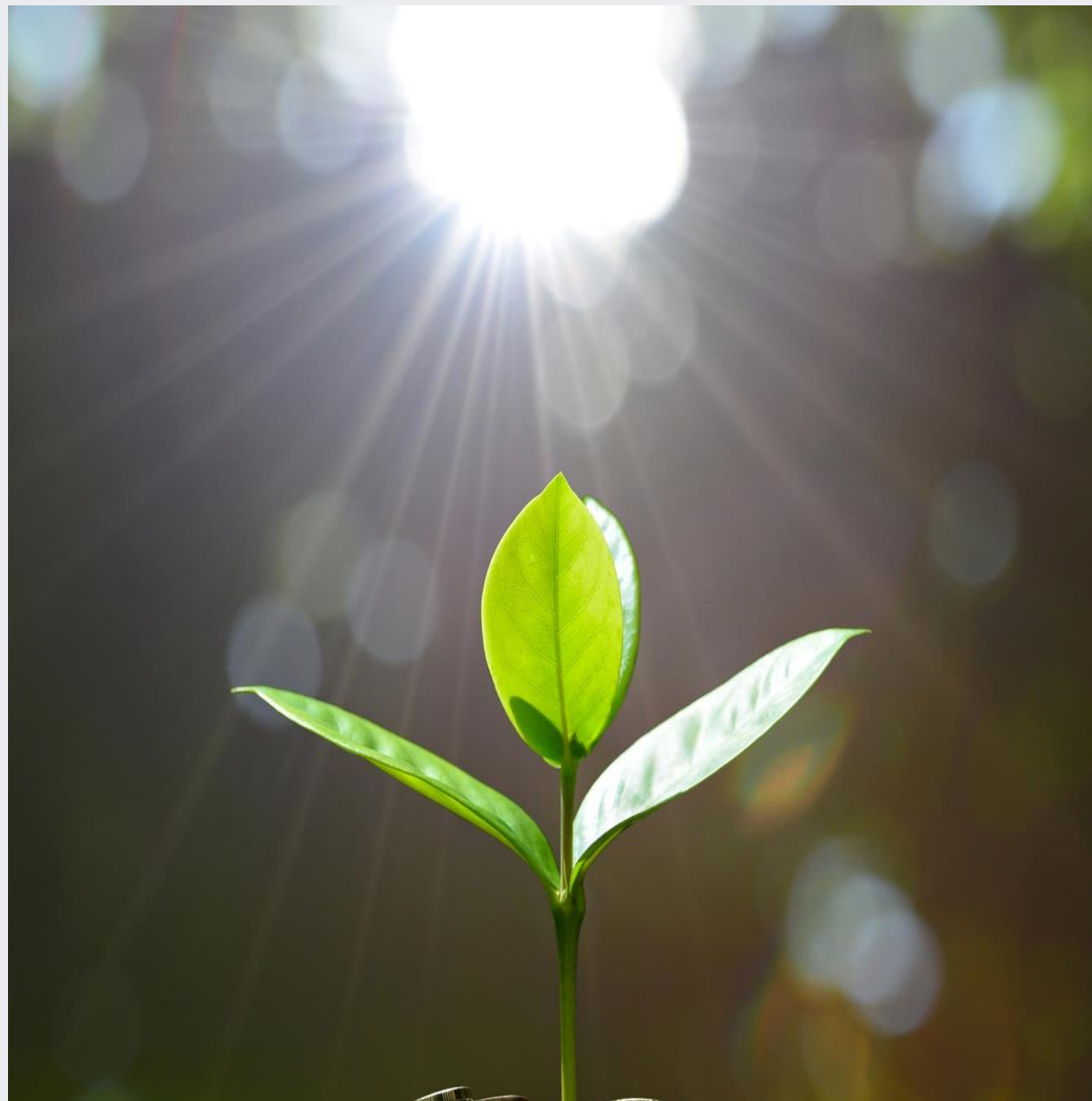
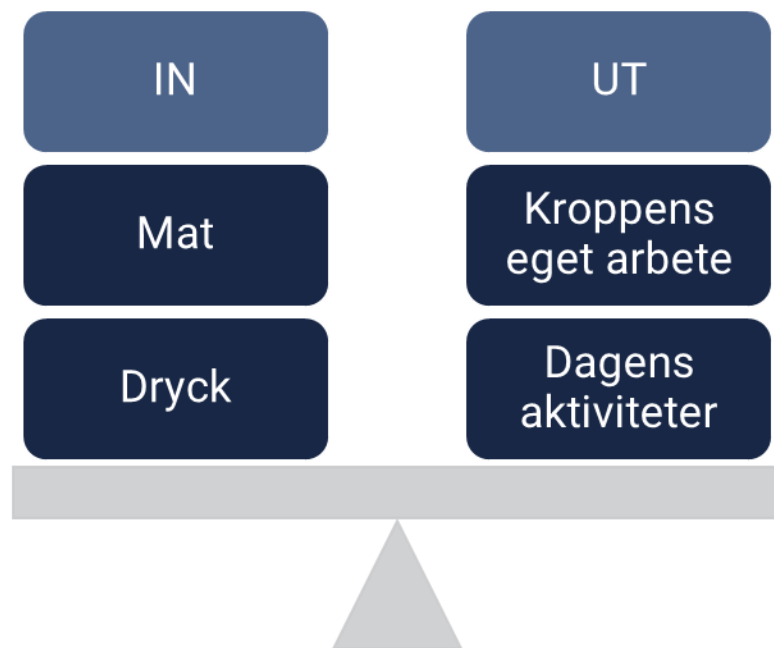
- Medicin
- Biokemi
- Jordbrukspolitik
- Ekonomi
- Miljö och klimat
- Säkerhetspolitik
- Sociologi
- Traditioner
- Sport
- Etik
- Religion

Mat och cancer



Energi & Balans

1 kcal = 4,184 kJ (kilojoule) = 0,004184 MJ (megajoule)



Vad innehåller maten?



Fett

9 kcal/g



Protein

4 kcal/g



Kolhydrater

4 kcal/g



Vitaminer & Mineraler

Nya Nordiska Näringsrekommendationer

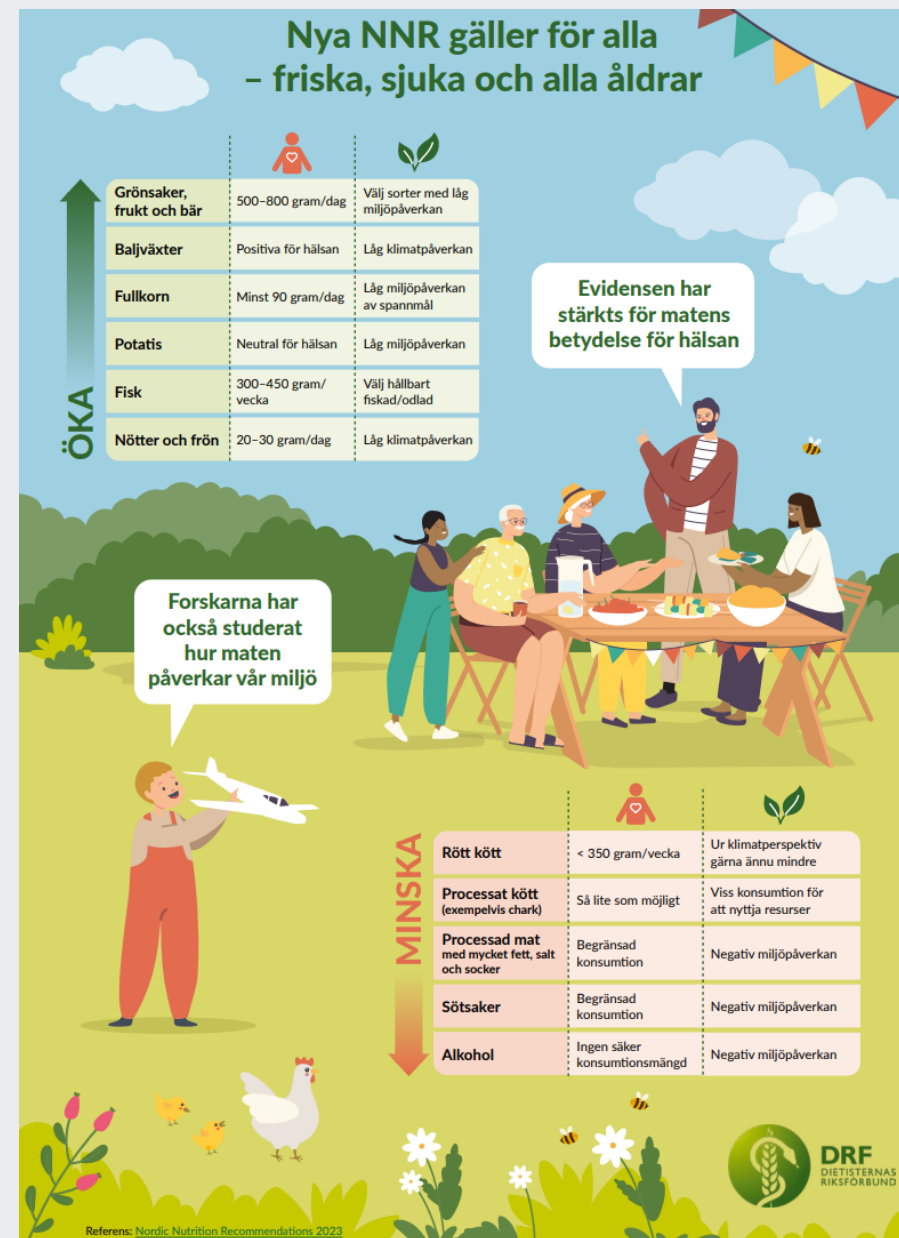
Hälsan är grunden:

- Maten som ger tillräckligt med näringsämnen
- Maten som bidrar till att förebygga sjukdom

Miljöaspekter lades till

- En riktning för konsumtionen – öka eller minska – lades till, om det inte kompromissade med hälsan
- Förändringar inom en livsmedelsgrupp som kan leda till minskad miljöpåverkan

**Översätts till de Svenska kostråden som tas fram av
Livsmedelsverket**



Livsmedelsverkets kostråd



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

TILL

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



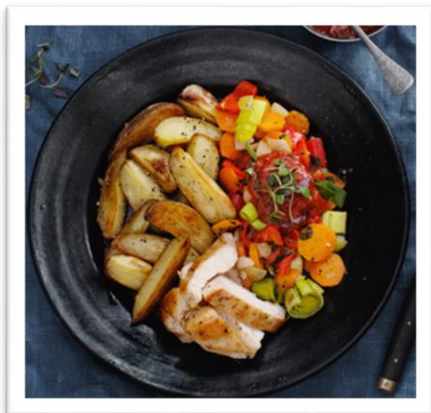
MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

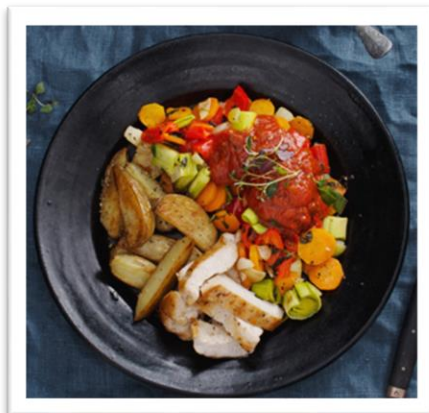
Tallriksmodellen



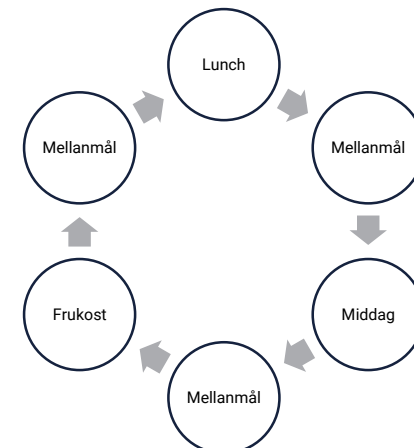
För den som rör
sig regelbundet



För den som rör
sig lite



För den med
nedsatt aptit



Regelbunden måltidsordning



Mat och cancer i media



Livsmedelsverkets kostråd



MER

grönsaker,
frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

vitt mjöl
smörbaserade
matfetter
feta mejeri-
produkter

fullkorn
växtbaserade
matfetter och oljor
magra mejeri-
produkter



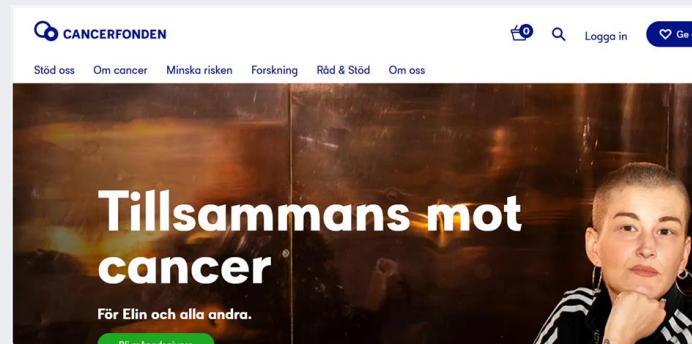
MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Internet som informationskälla



Livsmedelsverket



Cancerfonden



1177



Fler tips och länkar:

- **World Cancer Research Fund International**
www.wcrf.org
- **American Institute for Cancer Research**
<https://www.aicr.org/>
- **Martin Bergö** är cancerforskare och professor i molekylär medicin vid Karolinska institutet och hans forskning visar att antioxidanter som C- och E-vitamin påskyndar tillväxten och spridningen av lungcancer och prostatacancer

**Bilderna i presentationen "Mat och Näring" är lånade från 1177 samt Livsmedelsverket*



Hantera tankar och känslor

Helén Wallin

Legitimerad Hälso- och sjukvårdskurator, Universitetssjukhuset Linköping

Oro och ångest

- Oro och ångest är vanligt
- Hjärnans sätt att försöka problemlösa
- Ångest kan kännas obehagligt och skrämmande men är ofarligt

Nedstämdhet

- Nedstämdhet är vanligt
- Hamnar i ett grubblande



Vad är tankar?

Bilder och ord

Inte sanningen

Historieberättare



Lösa problem

Hjälpsamma

Ohjälpsamma

Defusion

- Sammansmältning
- Se tanken för vad den verkligen är
- Få perspektiv
- Mindre makt
- Övning





Jag är....



Jag tänker att jag är...



**Jag lägger märket till att jag tänker att
jag är....**

Medveten närvaro

- Uppmärksamma nuet
- Vad du upplever här och nu
- Inte gå i kamp
- Använda sina sinnen
- Observera, beskriva och delta
- Kan inte alltid vara i nuet
- Contacting the present moment



Övning: Contacting the present moment



Att hitta det viktiga i livet

- Värderingar
- Vad är viktigt för mig nu? Vad vill jag stå för? Hur vill jag vara mot mig själv och andra? Vilken storts människa vill jag vara?
- Kompass, pekar ut riktningen
- Skillnad på mål och värderingar
- Finns alltid med oss



Fyll på med saker som får dig må bra



Sammanfattning

- Tankar, surfa på vågorna
- Släpp kampen
- Värderingar
- Frågor eller reflektion



Läs tips

- Russ Harris, *När livet slår till ACT i svåra stunder.*
- Anne Johnson, Claire Deluca & Reg Morris, *Living your life with cancer through acceptance and commitment therapy, Flying over thunderstorms*



Frågor, tankar, reflektioner i efterhand?

linnea.nyblom@regionostergotland.se

Samordnare Det specialiserade cancerrehabteamet, Region Östergötland