

Fysisk aktivitet og kreft

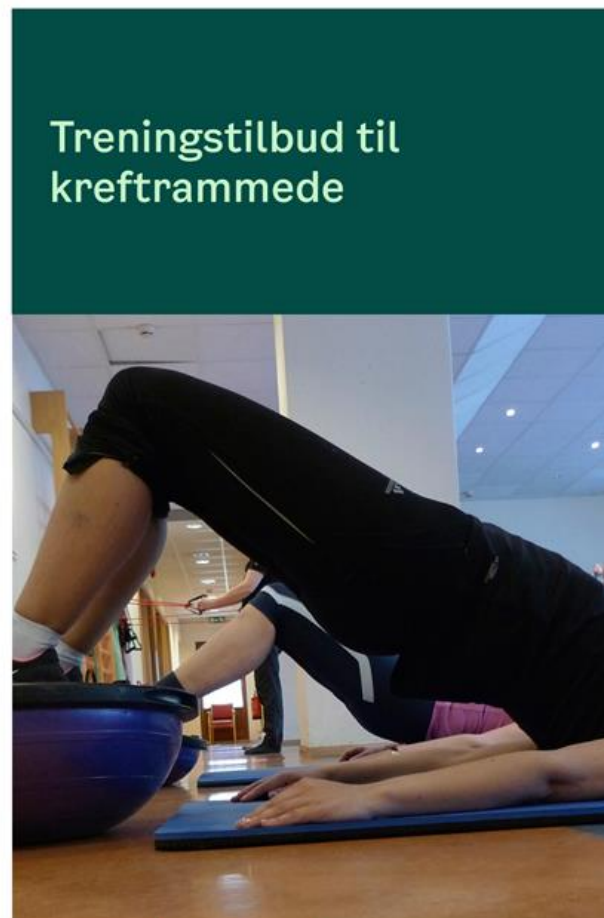
Trening er generelt viktig for god helse. De positive effektene som trening gir vil også gjelde mennesker som har fått kreft og lever med en kreftsykdom. Tidligere rådet man gjerne kreftpasienter til å holde seg i ro og unngå fysisk anstrengelse. Nå viser imidlertid et økende antall studier at kreftpasienter, som de fleste andre pasientgrupper, har god nytte av å være i regelmessig fysisk aktivitet.

Tilpasset fysisk aktivitet kan blant annet bidra til å redusere bivirkninger av kreftbehandling, opprettholde og bedre fysisk form og gi økt energi og overskudd. En del kreftpasienter har risiko for å utvikle seneffekter og andre sykdommer som hjerte-kar sykdom og diabetes. Fysisk aktivitet kan være med på å forebygge dette og påvirke livskvaliteten i positiv retning.

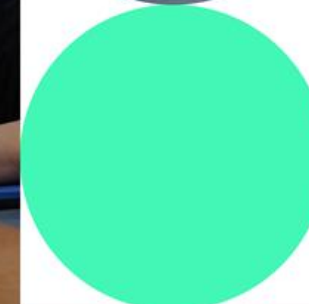
Treningsgruppene i bydel Frogner, Sagene og Østensjø kan hjelpe deg i gang med treningen og hjelpe deg å finne en god balanse mellom aktivitet og hvile.

(Kilde: Aktivitetshåndboka Helsedirektoratet)

For mer informasjon:
www.aktivmotkreft.no
www.pusterommene.no



Treningstilbud til
kreftrammede



Treningsgrupper i bydel
Frogner, Sagene og Østensjø



Ønsker du å komme i gang med fysisk aktivitet under eller etter kreftsykdom?

Lokale treningsfelleskap finnes ved frisklivssentralene i bydel Frogner og Sagene og ved Bøler treffsenter i bydel Østensjø. Treningen foregår i grupper og ledes av fysioterapeut og/eller AKTIV-instruktører. Tilbudet er gratis og omfatter hele Oslo-regionen. Det gjennomføres en kartleggingssamtale før oppstart av trening. Tilbudet er tidsavgrenset.

Hensikten er å:

- gi deg et lavterskel treningstilbud
- gi deg tilpasset trening og veiledning – ut i fra din funksjon og dagsform
- redusere bivirkninger og seneffekter etter kreftbehandling
- motivere deg til fysisk aktivitet som kilde til økt fysisk og psykisk mestring

Frogner:

Fysioterapeut Johanna Kirkengen Espe, tlf.: 415 55 337
Mail: johanna.k.espe@bfr.oslo.kommune.no

Adr.: OSCAR frisklivssentral, Oscarsgate 36b, 0258 Oslo

Treningstider Frogner:

Torsdag kl. 15.30-17.00: Utholdenhet og styrke med avspenning

Sagene:

Frisklivsinstruktør, tlf.: 469 41 657
Mail: frisklivssentralen@bsa.oslo.kommune.no

Adr.: Sagene frisklivssentral, Treschowsgate 2a, 0477 Oslo

Treningstider Sagene:

Mandag kl. 10.30-12.00: Utholdenhet og styrke med avspenning (Gratis for innbyggere i bydel Sagene)

Onsdag kl. 16.00-17.30: Brukerdreven AKTIV-gruppe med egenandel

Østensjø:

Fysioterapeut Susann Jensen, tlf.: 917 81 162
Mail: susann.jensen@bos.oslo.kommune.no

Fysioterapeut Mariana Myrebøe, tlf.: 901 93 678
Mail: mariana.myrboe@bos.oslo.kommune.no

Adr.: Utmarkveien 2, 0689 Oslo

Treningstider Østensjø:

Onsdag kl. 13.00-14.15: Utholdenhet og styrke med avspenning

