

Träning, ett positivt inslag i det dagliga livet under cancerbehandling – upplevelser från Phys-Can studien

Författare: Anna-Karin Ax¹, Birgitta Johansson^{2,3}, Maria Carlsson³, Karin Nordin³ och Susanne Börjeson¹

1. Institutionen för medicin och hälsa, Linköpings universitet
2. Institutionen för immunologi, genetik och patologi, Uppsala universitet
3. Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet

Publicerad i European Journal of Oncology Nursing, vol 44, 2020.

Syfte

Biverkningar från cancerbehandlingen kan vara tuffa och påverka möjligheten att utföra vardagsaktiviteter som hushållsarbete, fritidsaktiviteter, arbete, skola samt umgänge med familj och vänner. Träning under behandlingen har många fördelar, som även skulle kunna vara positiva för aktiviteter i det dagliga livet. Vi har därför studerat upplevelsen att hantera dagliga aktiviteter hos personer som deltar i ett träningsprogram under sin cancerbehandling.

Metod

21 deltagare från Phys-Can studien blev intervjuade efter att de hade avslutat träningsprogrammet. Frågorna berörde upplevelser av bland annat träningen, skötsel av hemmet, familjen, fritidsaktiviteter och arbete. Intervjuerna spelades in digitalt och skrevs sedan ned som text. Intervjuerna lästes igenom flera gånger för att fånga upp deltagarnas upplevelser.

Resultat

Deltagarna beskrev att de hade biverkningar från cancerbehandlingen, framförallt en fysisk och mental trötthet som påverkade aktiviteter i vardagen. Trots vissa begränsningar fanns en strävan att fortsätta med "det normala". De flesta kunde fortsätta med aktiviteter som tidigare, men gjorde vissa anpassningar för att underlätta. Träningsprogrammet upplevdes positivt, och förbättrade både det fysiska och psykiska välbefinnandet. Gyminstruktörerna bidrog till att träningen kändes trygg och motiverande. Det var också viktigt att träffa andra deltagare i träningsgruppen som var i en liknande situation och att byta erfarenheter med varandra.

Slutsats

Att delta i ett träningsprogram under behandling mot cancer kan förbättra fysiska och psykiska mående och bidra till att upprätthålla aktiviteter. Det är viktigt att behålla en fungerande vardag med rutiner under sin cancerbehandling, men anpassning av aktiviteter och det sociala livet kan behövas. Vi föreslår att träningen ska vara en självklar del av cancervården. Vårdpersonal som träffar personer med cancer ska uppmuntra till träning och stödja dem att anpassa livet så att de kan fortsätta med sina aktiviteter under behandlingen.