

Populärvetenskaplig sammanfattning

Titel: "Hitta min egen motivation" — en blandad metodstudie om träning och stöd till beteendeförändring under onkologisk behandling *

Anne-Sophie Mazzoni¹, Maria Carlsson¹, Sveinung Berntsen^{1,2}, Karin Nordin^{1,2}, Ingrid Demmelmaier¹

¹ Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala Universitet, Sverige

² Institutt for idrettsvitenskap og kroppsøving, Universitet i Agder, Kristiansand, Norge

Bakgrund

Att vara fysiskt aktiv och träna under cancerbehandling ger flera hälsoeffekter men kan vara utmanande för många patienter. Det finns begränsat med forskning kring motivation och erfarenheter av att träna under cancerbehandling och vad som kan underlätta träningen under denna period. Mer kunskap om detta behövs för att kunna förbättra cancervården i framtiden.

Syfte

Att utforska patienters motivation och erfarenheter av att träna under cancerbehandling samt undersöka vilka beteendestöd (t.ex. socialt stöd och feedback) som kan behövas för att underlätta träning under denna period.

Metod

Patienter med bröst-, prostata- eller kolorektalcancer som deltog i denna studie, ingick i forskningsprojektet Phys-Can (Fysisk träning och Cancer) där de lottades till sex månaders individbaserad hög- eller lågintensiv träning, med eller utan beteendestöd. Individuella intervjuer genomfördes med 18 deltagare med varierande träningsvanor och en enkät skickades till 229 deltagare i slutet av träningsperioden.

Resultat

Deltagarna beskrev olika drivkrafter till att vara fysiskt aktiv och träna under cancerbehandling. Med hjälp av regelbunden fysisk aktivitet och träning, upplevde de *fysiska och psykiska hälsoeffekter*. De kände sig starkare, piggare, gladare och mer alerta. Deltagarna fick känslan av att kunna påverka sin egen hälsa och kämpa mot sjukdomen. De fick också *ökad medvetenhet och kunskap* om hur träningen kunde påverka deras kropp under cancerbehandling, och lärde sig nya färdigheter (träna på ett säkert sätt, hantera sina biverkningar etc.). Dessutom upplevde deltagarna en stark *gemenskap* med träningsgruppen och coacherna. Dock mötte de *utmaningar och hinder*



men kunde många gånger övervinna dessa. Dessa positiva upplevelser var ett kvitto på att träningen lönade sig och upplevdes som en seger över sjukdomen. På så sätt hittade deltagarna sin egen motivation till att fortsätta träna under cancerbehandling trots utmaningar de mötte.

Deltagarna utvärderade följande beteendestöd som mest värdefulla för att få till träningen under cancerbehandling: *Socialt stöd* från träningscoacherna, *En strukturerad fysisk miljö* med fasta träningstider, *Självmonitorering* med styrketränningsböcker och *Feedback* som de fick när de gjorde fysiska tester och använde pulsklocka under träningen.

Slutsats

Att hitta egna drivkrafter till träning och skapa en miljö som främjar känsla av självkontroll, kompetens och samhörighet är viktigt för att öka motivation till träning under cancerbehandling. De mest värdefulla beteendestöden kan enkelt användas av hälso- och sjukvårdspersonalen för att öka patienternas motivation till fysisk aktivitet och träning.

* Artikeln är publicerad i *Int J Behav Med.* (2019).