

Kreft, hva nå?

Kan jeg trene?

- *Hvor ofte, hvor lenge, hvor hardt?*

Har jeg noen restriksjoner?

Når jeg blir sliten, skal jeg hvile eller pushe meg selv?

- ❖ På Pusterommet tilbyr vi veiledning på fysisk aktivitet og trening under behandling.
- ❖ Du kan komme til egentrening eller til gruppetrening. Se timeplan.
- ❖ Du kan trene på ditt lokale treningssted eller hjemme og fortsatt få oppfølging fra Pusterommet.
- ❖ Det er dropp in til all trening, løpende veiledning ved oppmøte.
- ❖ Vi har mye erfaring med trening under kreftbehandling og tilpasser utfra utgangspunkt, behandling og dagsform.

Vårt mål

- At du skal være trygg på egen kropp under behandling og hva som er riktig treningsdosering der du er nå.

- Fokus på:

- Mestring

- Totalbelastning

- Riktig dosering: Daglig gjennombevegelse, tur eller tung styrke?

- Restitusjon

Riktig trening til riktig tid kan gi mindre bivirkninger og færre seneffekter i tillegg til økt velvære og livskvalitet under behandling.

Fysisk aktivitet påvirker både den fysiske psykiske helsen.