



## «Veien tilbake til et aktivt liv» Rehabilitering av seneffekter etter kreftsykdom

ved Kjersti Widding  
legespesialist i fysikalsk medisin og rehabilitering  
Sørlandets rehabiliteringssenter

- **Kreftrehabilitering**
  - Tidlig rehabilitering (individuell tilpasset)
  - Senfase rehabilitering (gruppe)
- Ortopedisk og ortogeriatrisk rehabilitering
- Langvarig smerter
- Langvarig utmattelse (fatigue)
  - Kronisk utmattelsessyndrom (CFS/ME)
  - Utmattelse av annen årsak
- Arbeidsrettet rehabilitering
  - «Raskere tilbake» avtale

# Rehabilitering for kreftpasienter

- En prosess som starter ved diagnose-tidspunktet.
- Formålet er å bistå kreftpasienter til å oppnå maksimal fysisk, psykisk, sosial og arbeidsrettet funksjon, med de begrensninger kreftsykdommen og medisinsk behandling kan ha medført.
- Gjennomføres i samarbeid mellom pasienter og enkeltstående fagpersoner eller i samarbeid med en fler- eller tverrfaglig sammensatte faggrupper.



# Rehabilitering for kreftpasienter

- Forebygging:
  - formålet å redusere/hindre at kort- eller langvarige funksjonsendringer oppstår.
- Gjenoppbygging av ferdigheter:
  - Målsetning å bidra til raskere opptrening- eller gjenoppbygging av funksjonsevnen.
- Støttende tiltak:
  - Ved fortsatt sykdom, langvarig eller varig redusert funksjonsevne
  - Formål å hjelp til å akseptere og leve med den endrede livssituasjonen.
  - Fokus er på muligheter fremfor på begrensninger.





# Noen godt dokumenterte seneffekter

Ref. Loge, Nasjonal kompetansetjeneste for seneffekter etter kreftsykdom, nasjonal konferanse om kreftrehabilitering i Kr.sand 2013

- Økt dødelighet
- Ny kreftsykdom
- Hjerte- /karsykdom
- Hormonforstyrrelser
- Nedsatt fertilitet
- Muskel- og skjelettplager
- Lungesykdom
- Redusert tannhelse
- Osteoporose
- Kronisk trøtthet/fatigue
- Nevropati
- Stråleskadet tarm
- Lymfødem
- Redusert seksualfunksjon
- Sosiale forhold - arbeidsliv
- Nevrokognitive vansker
- Angst og (depresjon)



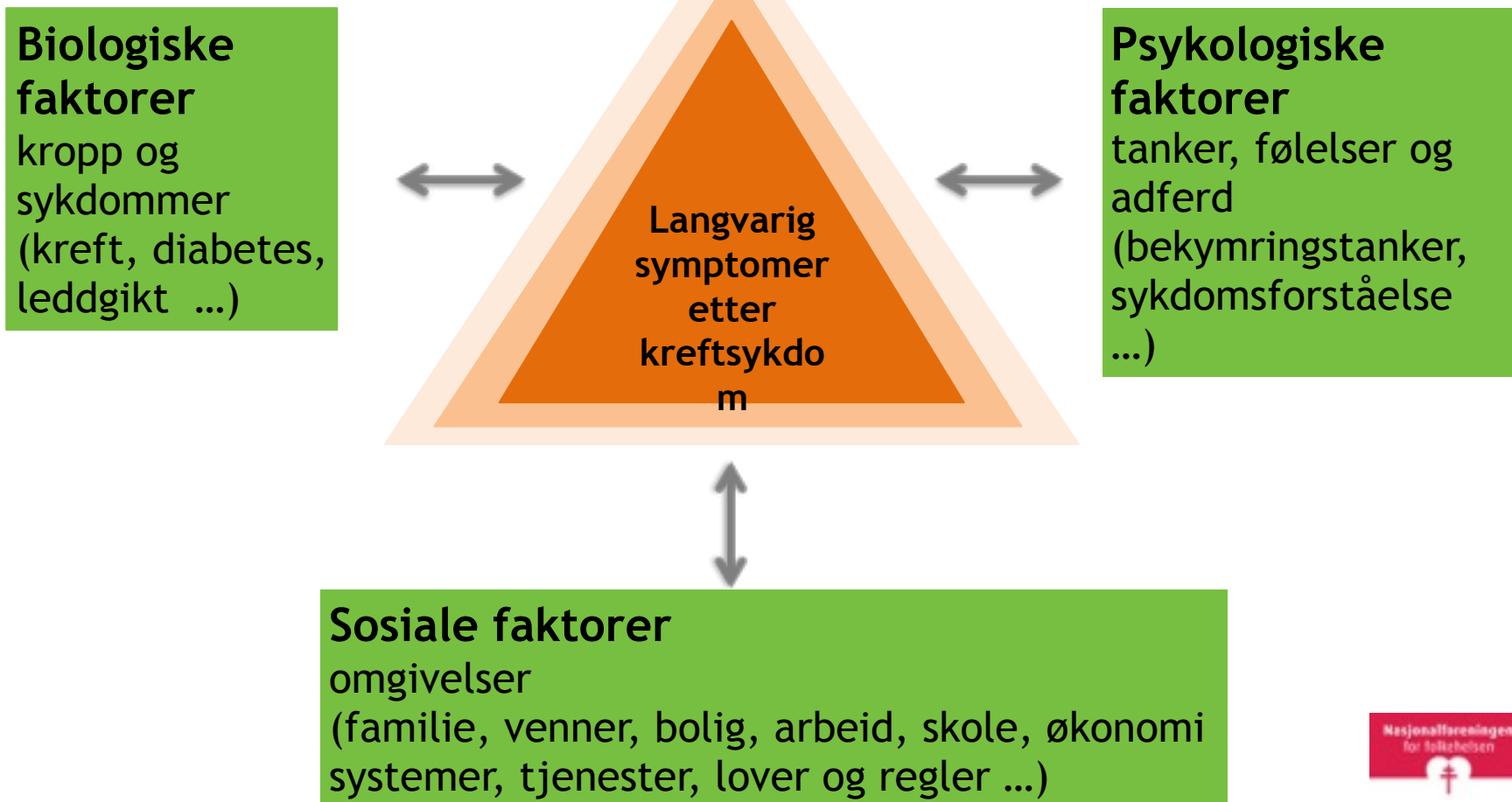


# Fellesnevner for seneffekter

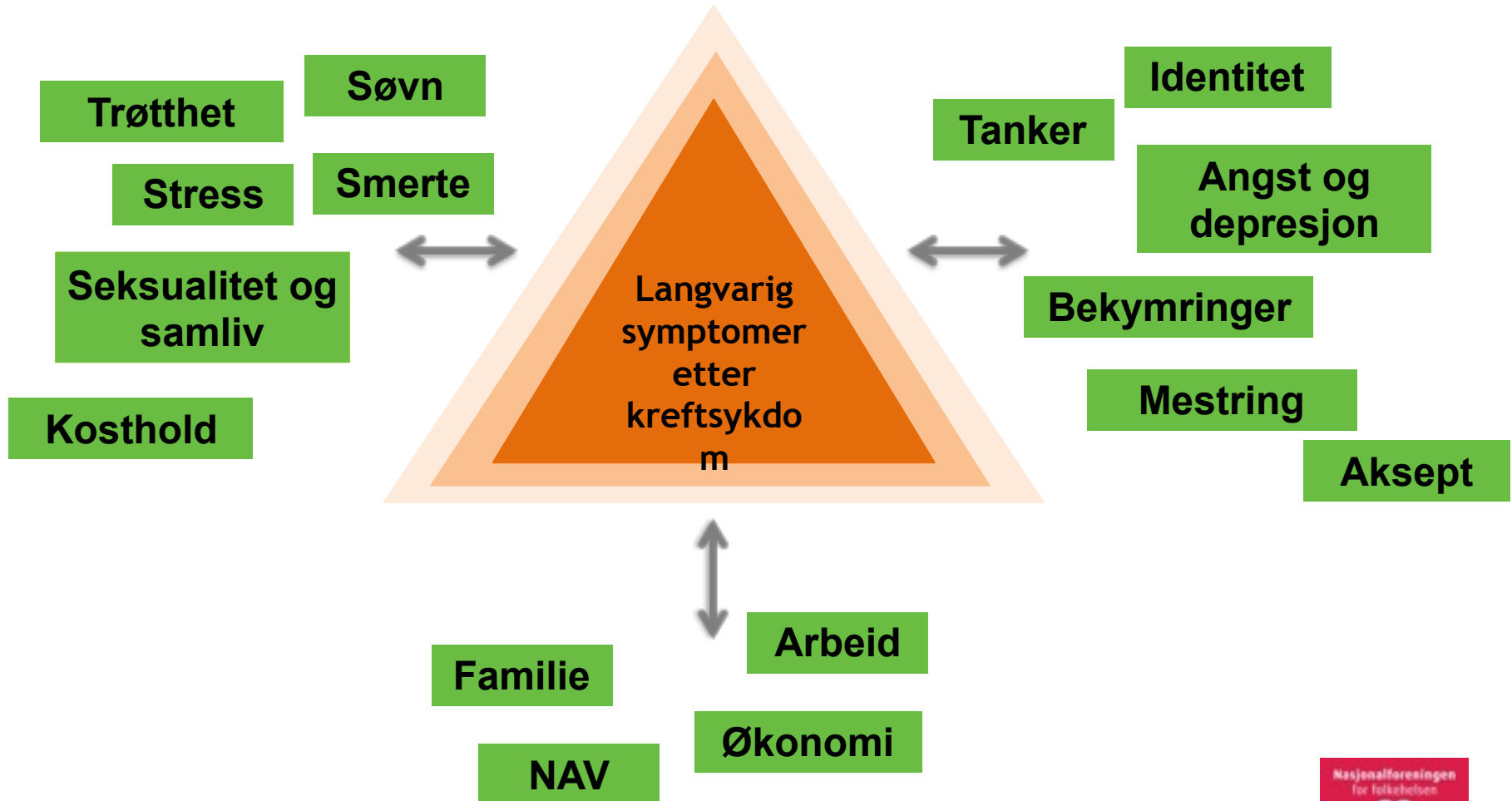
---

- Vedvarer tross optimal medisinsk behandling
- Langvarig
- Fører ofte med seg tilleggs symptomer
- Kan føre til betydelig endret funksjon

# Biopsykososial forståelsesmodell



# Biopsykososial forståelsesmodell





Henvisning

Kartlegging

Intervensjon

Veien videre



- Ønske om endring
- Henvisning
  - Fastlege, sykehus

Henvisning

Kartlegging

Intervensjon

Veien videre



- Kartlegging og undersøkelse
  - Anamnese
    - Sykehistorie og aktuell problemstilling
    - Familie, sosialt, arbeid, interesser
  - Funksjon
  - Kartlegging av motivasjon for endring
  - Målsetning

Henvisning

Kartlegging

Intervensjon

Veien videre

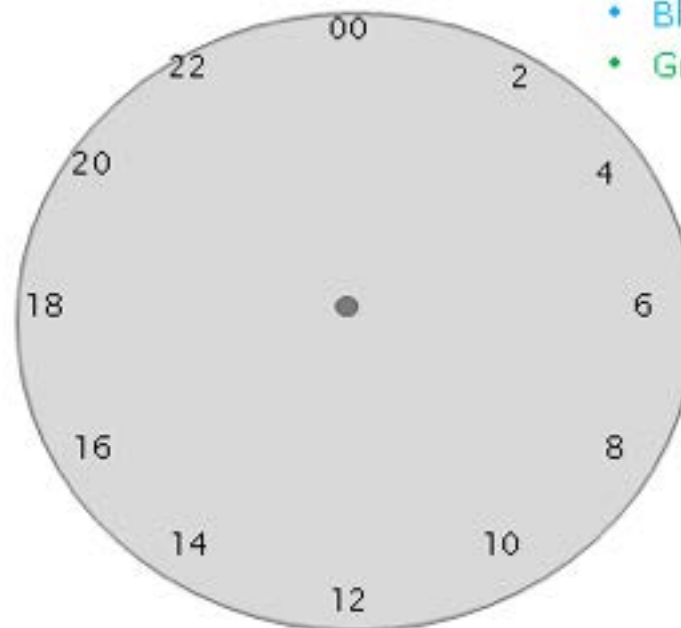
## Balanse aktivitet og hvile

- **Aktivitetsklokke**

- Energiregnskapet
- Struktur
- Søvn
- Kosthold (regelmessighet)

Fargelegg inndeling

- **Gul:** Gir energi
- **Blå:** Tar energi
- **Grønn:** Nøytral

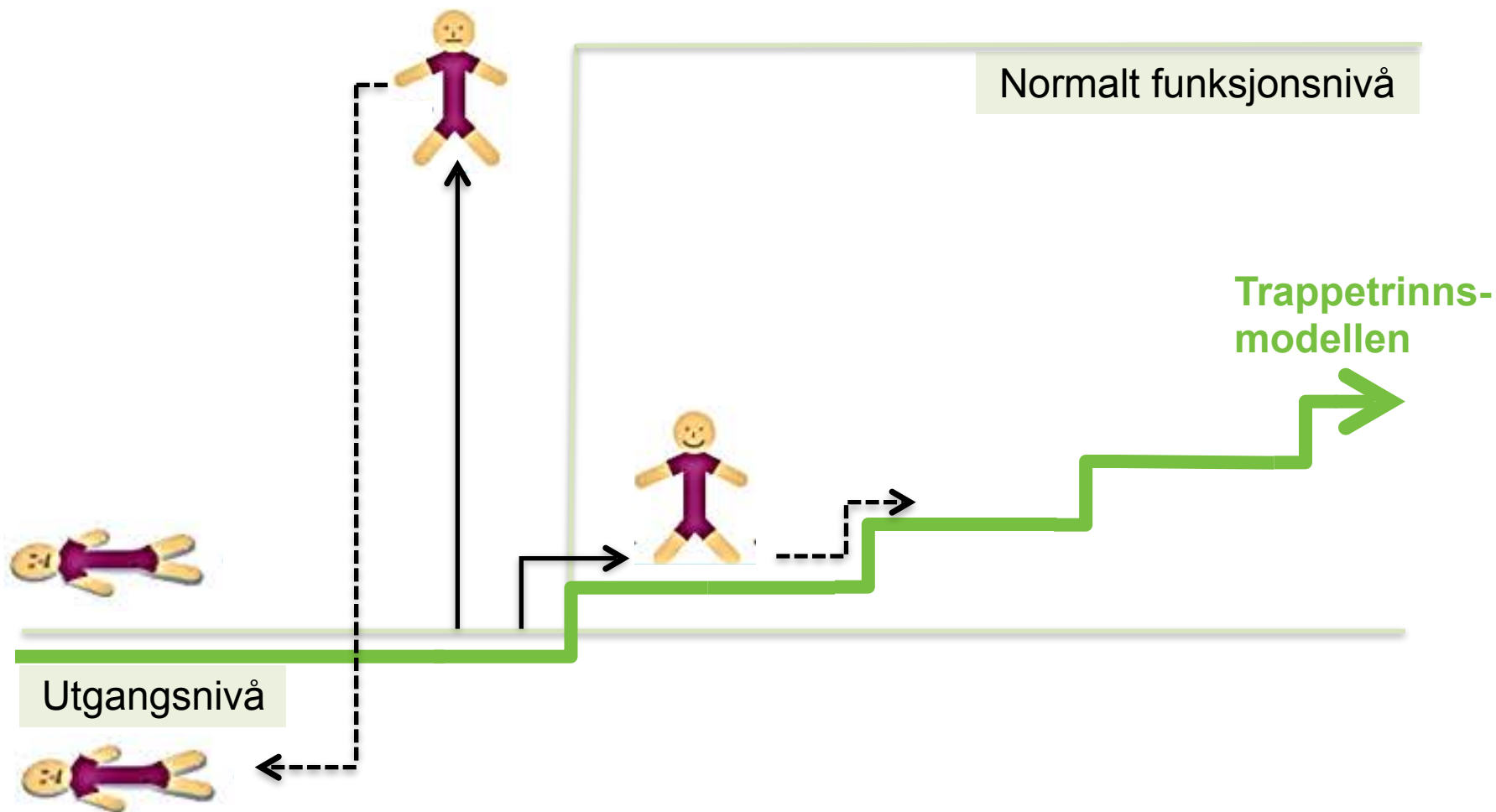


Henvisning

Kartlegging

Intervensjon

Veien videre



Henvisning

Kartlegging

Intervensjon

Veien videre

## Bevisstgjøring

«*Det du er bevisst kan du gjøre noe aktivt med*»

- Mål for rehabiliteringen
  - *Hvor er du?*
  - *Hvor vil du?*
  - *Hva skal til for å komme nærmere målet dit?*
- Egne verdier, ressurser, utfordringer
- Hovedmål og delmål



**Henvisning**

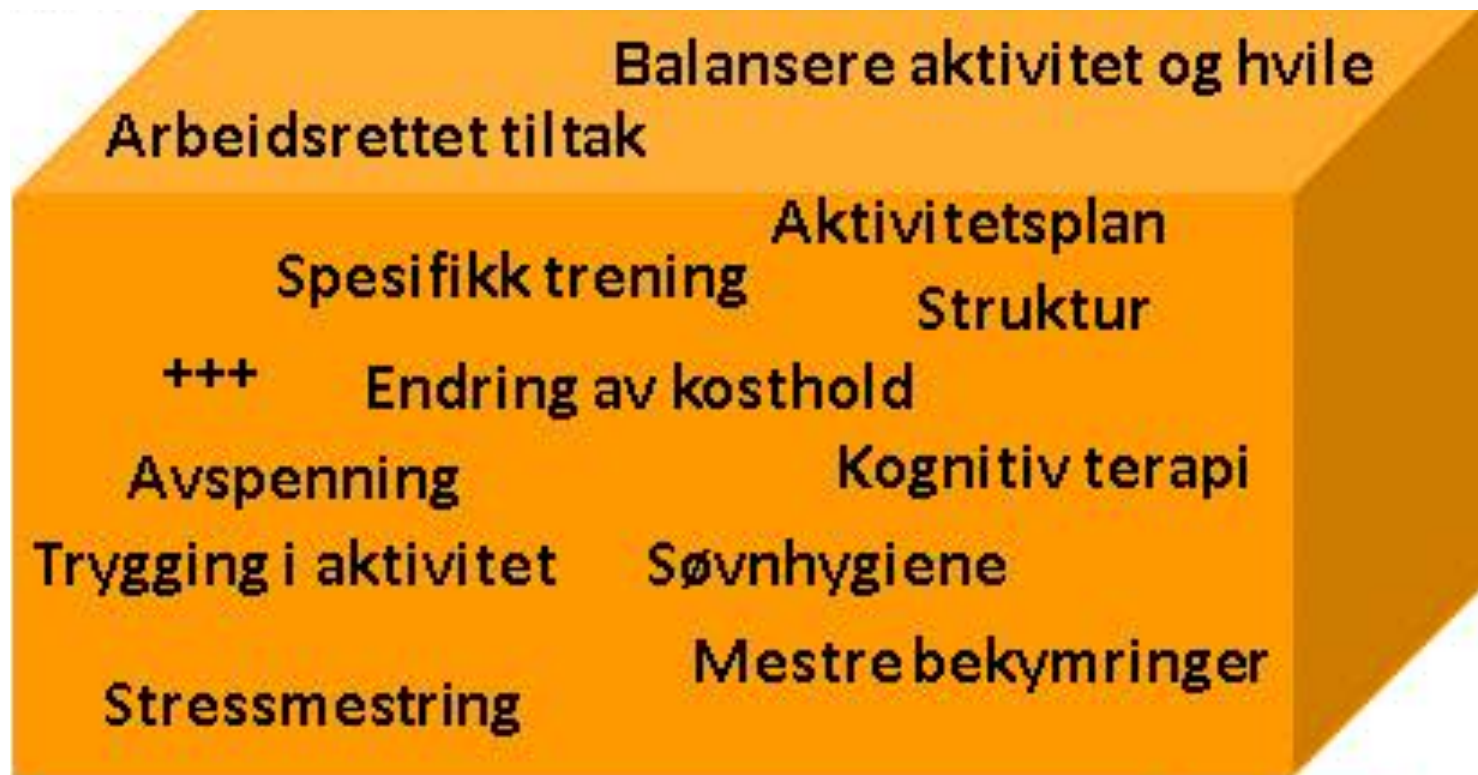
**Kartlegging**

**Intervensjon**

**Veien videre**



- **Tiltak og verktøy**









## Grupper

10 personer i hver gruppe  
3 uker + 1 oppfølgings-  
uke



## Tverrfaglig team

lege  
(Kreft)sykepleier  
fysioterapeut  
ergoterapeut  
sosionom,  
(psykiatrisk sykepleier,  
attføringskonsulent,  
ernæringsrådgiver  
mm)



## Innhold

- kartlegging
- undersøkelser
- trening
- temasamlinger
- aktiviteter (målrettet)
- avspenning
- veiledning



## Kompetanse

veiledning (KBT, MI), kreft,  
søvn, ernæring, arbeid,  
stressmestring ...





# Takk for oppmerksomheten!



Foredrag:  
Kreftrehabilitering i  
naturen