



## Pusterom - ved kreftbehandling

Pusterom er betegnelsen på et moderne trenings lokale for kreftpasienter ved norske sykehus. Trening gir økt styrke og utholdenhet og bidrar til at man tåler behandlingen bedre.

Fysisk aktivitet kan redusere bivirkninger som kvalme og fatigue og bidrar til bedre søvn, bedre vektkontroll og bedre selvfølelse. Trening under og etter behandling bidrar med andre ord til økt livskvalitet i en vanskelig periode, og det fremgår av forskning at effekten av trening under tilsyn var nesten det dobbelte av trening uten tilsyn. Derfor synes vi det er viktig å etablere Pusterom - og utdanne AKTIVinstruktører.

På Pusterommene får pasientene muligheten til å øke både puls, pust og styrke i en periode som for mange preges av at kroppen brytes ned av cellegift, stråling og medisiner. All trening i Pusterommene skjer under kyndig veiledning av fysioterapeuter, idrettspedagoger eller liknende, og det tilbys både egen og gruppetrening. I tillegg til treningen opplever mange Pusterommet som et sted for gode samtaler med andre som vet hvordan kreftbehandlingen sliter på både kropp og sinn. Aktiv mot kreft har i løpet av 2017 etablert Pusterom på 16 norske sykehus hvorav ett er utendørs - Pusterommet i skogen ved Rikshospitalet i Oslo. Aktiv mot kreft jobber parallelt med at fysisk aktivitet (Pusterommet) skal bli inkludert så tidlig som mulig i behandlingsforløpene

Landets første Pusterom ble åpnet på det nye kreftsenteret på Ullevål sykehus året før Aktiv mot kreft ble etablert. Grete Waitz var den gang med som rådgiver og "frontfigur" for tilbudet som raskt ble populært. Det var derfor naturlig for Aktiv mot kreft å videreføre dette arbeidet med målsetning om å åpne Pusterom på alle norske sykehus med pasientgrunnlag stort nok.