

# Krop & Kræft – træning, mens du er i kemoterapi

Krop & Kræft er et behandlingstilbud til kræftpatienter i ambulant kemoterapi på Aalborg Universitetshospital. Aktiviteterne foregår i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivning Livsrum på Steenstrupsvej i Aalborg. Kræftrådgivningen ligger tæt på hospitalet.

Tal med din hospitalslæge eller sygeplejerske og hør, om du kan deltage. Det er den læge, der behandler din kræftsygdom, som vurderer, om du opfylder kravene for at deltage, og som henviser dig til træningen.

En fysioterapeut fra hospitalet står for træningen, og en sygeplejerske tjekker dig hver dag, inden træningen begynder.

## Krop & Kræft

Krop & Kræft bygger på et tværvideenskabeligt forskningsprojekt fra 2001 på Rigshospitalet, hvor det blev påvist, at kræftpatienter i kemoterapi kan tåle hård fysisk træning, og at denne træning øger deres fysiske og psykiske velbefindende. Krop & Kræft tilbydes i dag på flere onkologiske og hæmatologiske afdelinger i landet.

### Træning, der virker

Undersøgelser har vist, at fysisk træning under kemobehandling kan:

- mindske træthed
- øge kondition og muskelstyrke
- fremme trivsel og velbefindende
- gavne sundhed generelt, fx hjerte, kredsløb og blodtryk

## Målgruppe

Krop & Kræft er et behandlingstilbud til mænd og kvinder over 18 år, der modtager kemoterapi, og som har forskellige kræftdiagnoser og sygdomsgrader. Du behøver ikke at være vant til at træne for at kunne deltage, men du skal have lyst til at bruge din krop aktivt.

## SÅDAN FOREGÅR TRÆNINGEN

### Træningen

Træningsprogrammet består af konditions- og styrketræning, afspænding og træning af kropsbevidsthed. Vi tilpasser træningen til dig. 1-2 gange om ugen tilbyder vi massage efter klokken 12.

### Træningsfrekvens

Du deltager 4 gange om ugen i 6 uger. Træningen foregår på et lukket hold. Det vil sige, at det er de samme mennesker, du træner sammen med hver gang. Se træningsprogrammet på næste side.

### Deltagelse i programmet

Før du deltager i træningsprogrammet, tester vi din grundform. Det betyder, at vi måler din muskelstyrke og kondition.

Det er nødvendigt, at vi kan indhente oplysninger om dit behandlingsforløb og blodprøvesvar, så vi kan sikre dig bedst muligt under træningen. Vi har tavshedspligt lige som alle andre sundhedspersoner.

Du kan deltage, uanset om du er i arbejde, sygemeldt eller pensionist.



## PRAKTISK INFORMATION

### Sted

Du finder os i Kræftens Bekæmpelses kræftrådgivning Livsrum på Steenstrupsvej 1, 9000 Aalborg.



### Parkering

Der er kun få parkeringspladser ved kræftrådgivningen og ved hospitalet, så kom i god tid.

### Transport

Der kører busser lige i nærheden og tog til Aalborg Station. Der er mulighed for befordringsgodtgørelse efter gældende regler.

Hvis du af helbredsmæssige årsager ikke kan tage offentlige transportmidler, kan hospitalet tilbyde transport. Personalet på Onkologisk Afdeling vurderer, om du er berettiget til transport i henhold til lovgivningen på området.

### KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål til træningstilbuddet, er du velkommen til at kontakte os på nedenstående e-mailadresse eller telefon. Så ringer vi tilbage til dig, så snart det er muligt.



#### Kontakt

**Krop & Kræft**  
[kropogkraeft@rn.dk](mailto:kropogkraeft@rn.dk)  
Tlf. 30 60 12 72



### Træningsprogram

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Fredag
8.15-9.00	Sygeplejetjek	Sygeplejetjek	Sygeplejetjek	Sygeplejetjek
9.00-12.00	Styrke- og konditionstræning Afspænding	Træning af kropsbevidsthed	Styrke- og konditionstræning Afspænding	Styrke- og konditionstræning Afspænding