

13.09.2018

Aktiv mot kreft
Slemdalsveien 72
0373 Oslo

Eldre- og Folkehelseminister Åse Michaelsen
Helse- og omsorgsdepartementet.

Innspill til ny folkehelsemelding

Om Aktiv mot kreft – vårt arbeid og modell.

Aktiv mot kreft er en privat stiftelse etablert i 2007 som jobber for at fysisk aktivitet skal bli en del av kreftbehandlingen. Vi etablerer Pusterom, et lavterskel treningssenter lokalisert på sykehuset hvor kreftpasienter under og etter behandling kan bedrive tilpasset trening i trygge rammer og under kyndig veiledning. Hittil er 16 Pusterom (15 innendørs og ett utendørs) etablert på norske kreftsykehus.

Nyere forskning viser at tilpasset trening er positivt for de fleste krefttyper både under og etter kreftbehandling. Dette gjelder både fysiske og mentale faktorer, i tillegg til økt livskvalitet blant kreftpasienter. Aktiv mot kreft støtter forskning på dette fagfeltet både i Norge og USA.

Aktiv mot kreft har etablert studiet trening og kreft ved Norges Idrettshøgskole i samarbeid med OUS og NIH, en tilleggsutdanning hvor personlige trenere, fysioterapeuter og idrettspedagoger får økt kompetanse i å trene kreftpasienter. Etter ferdig utdanning kan man kalle seg AKTIVinstruktør. Dette er et helt konkret tiltak som både er med på å forlenge oppfølgingen av kreftsyke, jfr. «Pakkeforløp hjem», men også et konkret forebyggende tiltak da vi vet at kreftpasienter ofte har større risiko for å utvikle andre livsstilssykdommer.

I fjor overleverte vi en skisse til hovedprosedyre for fysisk aktivitet/trening ved kreftsykdom til Helseministeren og hans statssekretær Maria Jahrmann Bjerke. Vi kaller det AKTIV pasientforløp. Målet med skissen var å vise hvordan trening kan implementeres i behandlingsforløpet

allerede fra første konsultasjon hos fastlegen ved påvist kreftsykdom. Skisse av modellen finnes til slutt i dette dokumentet.

Vi tenker denne modellen er et godt eksempel på hvordan man kan implementere helsefremmende aktivitet i kombinasjon med tradisjonell behandling. Denne kan også tjene som modell for andre behandlingsforløp.

Aktiv mot krefts innspill til folkehelsemeldingen

Aktiv mot kreft stiller seg bak de felles innspillene som kom fram under samlingen initiert av Norsk forening for folkehelse og Norsk friluftsliv. Samtidig ønsker vi å utdype noen av punktene vi synes er spesielt viktig.

1. Gevinstene ved å forebygge, i stedet for å reparere helse: prehabilitering.

Aktiv mot kreft ønsker å ha en klar og tydelig stemme i det forebyggende folkehelsearbeidet. Gjennomgående ønsker vi å fokusere på **pre**habilitering, i stedet for å snakke om **re**habilitering. Prehabilitering kan sees på som tiltak for å minske risikoen for å forverre tilstanden man befinner seg i.

Selv om man til stadighet ønsker mer dokumentasjon på effekten av fysisk aktivitet på ulike helseparametere vet vi i dag ganske mye om alle de gode effektene av fysisk aktivitet. I 2016 kom det blant annet en studie som pekte på at trening kan redusere risikoen for å utvikle hele 13 ulike krefttyper (Moore, 2016) og tilsvarende effekt er godt dokumentert for andre typer livsstilssykdommer og helseplager, blant annet i Aktivitetshåndboken (2009). Aktiv mot kreft mener at kunnskapen vi allerede vet må løftes fram slik at vi kan skape økt bevissthet omkring dette. Samtidig er det viktig å belyse at man kan bedrive prehabilitering også om man er blitt syk, for å redusere risiko for tilleggssykdom eller forverret sykdomsbilde. Dette er Pusterommene et godt eksempel på.

2. Styrke samarbeid med arbeidslivet og skoleverket for å fremme arbeidshelsen og begrense forskjeller i samfunnet: Ta hverdagsaktiviteten tilbake.

Aktiv mot kreft tror på at man må aktivisere mennesker der de er. F eks. på arbeidsplassen eller i skolen, slik kan man når mange på en

gang. En av våre inntektskilder er vårt Fadderbedriftskonsept, hvor vi samarbeider med våre støttebedrifter for å implementere økt fysisk aktivitet blant deres ansatte. Å oppfordre arbeidsgivere til å belønne ansatte som gjør helsefremmende aktivitet i forbindelse med arbeidsdagen kan være en god strategi. Dette kan være små interne konkurranser som å ta trappen en uke i stedet for heis eller gå/ta kollektivt i stedet for å kjøre bil til jobb.

Her har frivillige organisasjoner en unik mulighet til å hjelpe arbeidslivet og skoleverket med å implementere og gjennomføre konsepter uten at det stjeler ressurser av arbeidsgiver eller lærere. I tillegg er dette arenaer hvor man treffer et bredt spekter av befolkningen og kan med dette være tiltak som reduserer de sosiale ulikhetene i folkehelse.

Vi ønsker også å slå et slag for "Trimkvarteret" og tilsvarende programmer som ble sendt på NRK og TV2s God morgen Norge fram til tidlig på 90-tallet. Vi vil ha disse tilbake på TV! Vi synes det er rart at et slikt lavterskel trimtilbud med så stort nedslagsfelt har forsvunnet, samtidig som hverdagsaktiviteten på samme tid har falt dramatisk.

3. Aktivitet og forebygging som en naturlig del av ethvert behandlingsforløp.

Pusterommene vi etablerer er med på å gi kreftpasienter en mulighet til å takle sykdomsforløpet på en bedre måte. Heldigvis er det stadig flere som overlever en kreftsykdom, og som etter endt behandling skal tilbake til det normale liv. Vi vet samtidig at mange sliter med senskader av behandlingen som gjør det utfordrende å delta i hverdagslivet på samme måte som tidligere. Blant annet gjelder dette aktivitetsvaner.

AKTIVinstruktørene er et helt konkret tiltak som både er med på å forlenge oppfølgingen av kreftsyke, jfr. «Pakkeforløp hjem», men også et konkret prehabverktøy da vi vet at kreftpasienter ofte har større risiko for å utvikle andre livsstilssykdommer. På Aktiv mot krefts hjemmesider ligger kart og kontaktinfo til nærmere 300 AKTIVinstruktører rundt omkring i landet, og antallet øker for hvert år. AKTIVinstruktørene befinner seg både i det offentlige og private, innenfor både helsesektoren og kommersielle treningssentere, og har dermed et bredt nedslagsfelt.

Vårt mål er at kreftpasienter får inkludert 10-12 timer med en AKTIVinstrutør etter endt sykehusbehandling på resept som et tiltak

for å komme i gang med aktivitet, få råd og trygghet og for å sikre at man ikke faller inn i et inaktivt hverdagsmønster som mange med sykdomshistorikk gjør.

Aktiv mot kreft har tilrettelagt for trening i trygge omgivelser både i spesialisthelsetjenesten og i etterkant. Vi behøver politikere som implementerer trening (Pusterom) i behandlingsforløpene, samt AKTIVinstruktører på resept som oppfølging etter endt behandling.

Under Arendalsuka i år la Aktiv mot kreft, i samarbeid med Bristol-Myers Squibb og Oslo Economics, fram en rapport som belyste samfunnsverdien av trening for kreftrammede. Resultatene av analysene tydet på en gjennomsnittlig nytteeffekt på 42500,- per kreftrammet ved bruk av Pusterom og AKTIVinstruktører. Netto nytteverdi (nytteverdi min minus kostnader) utgjorde 15000,- pr bruker. Dersom en av tre kreftpasienter hadde benyttet tilbudet utgjorde samfunnsnyttene 170 millioner kroner pr. år. Dette er forsiktige anslag, men sier noe om potensialet som ligger i å tilrettelegge for økt aktivitet, uavhengig om man anses som frisk eller ikke.

Det viktigste er at man i de fleste tilfeller kan redusere risikoen for forverret helsetilstand om man øker den daglige fysiske aktiviteten.

Kilder:

- Moore et al. (2016) *Assosiation of Leisure-Time Physical Activity With Risk of 26 Types of Cancer in 1.44 Million Adults*
- Helsedirektoratet (2009) *Aktivitetshåndboken Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*
- Oslo Economics (2018) *Samfunnsverdien av trening for kreftrammede. Utredning for Aktiv mot kreft.*

Skisse til hovedprosedyre for fysisk aktivitet/trening ved kreftsykdom (som enkelt kan overføres til andre diagnoser)

AKTIV pasientforløp¹

Skisse til hovedprosedyre for fysisk aktivitet/trening ved kreftsykdom

