

## Hindrande och underlättande faktorer för att vara fysiskt aktiv under cancerbehandling

Henriksson A<sup>1</sup>, Arving C<sup>1</sup>, Johansson B<sup>1,2</sup>, Igelström H<sup>1</sup>, Nordin K<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet, Sverige

<sup>2</sup>Institutionen för immunologi, genetik och patologi, Uppsala universitet, Sverige

<sup>3</sup>Institutionen för folkhälsa, sport och nutrition, Agder universitet, Norge

Publicerad i Patient Education and Counseling. 2016;99:1220–6.

### SYFTE

Syftet med denna studie var att beskriva vilka hinder och underlättande faktorer för att vara fysisk aktiv under cancerbehandling som patienter med cancer kan uppleva.

### METOD

Patienter som var i olika faser i behandlingen och som fick olika typer av botande cancerbehandling tillfrågades om att delta. Nio av deltagarna hade bröstcancer, en hade kolorektalcancer och åtta hade prostatacancer. Deltagarna intervjuades i grupp med andra deltagare. För att fånga upplevda hinder och underlättande faktorer innan behandlingen påbörjades, genomfördes också individuella intervjuer med fem kvinnor med bröstcancer. Totalt 23 patienter intervjuades och de utskrivna intervjuerna analyserades med kvalitativ innehållsanalys.

### RESULTAT

I analysen delades deltagarnas upplevelser in i tre kategorier. Den första kategorin handlar om "Fysiska och känslomässiga hinder". Deltagarna beskrev upplevelser av biverkningar, tidigare sjukdom och känslomässiga problem såsom nedstämdhet, som hinder för fysisk aktivitet. I kategorin "Perspektiv och attityder" framkom hur tilltro till sin egen förmåga, om man såg sig själv som en fysisk aktiv person eller inte också kunde påverka om man motionerade eller inte. Även vilken typ av träning och fysisk aktivitet som man föredrar att göra, oro kring om det var säkert att träna, förväntningar på fysisk aktivitet och tidigare erfarenhet av träning kunde påverka. Deltagare beskrev också att de fått nya perspektiv efter sin cancerdiagnos som gjorde dem mer benägna att tex börja röra sig mer. Den sista kategorin "Stöd och praktiska hinder" beskriver de behov av stöd och information som deltagarna berättade om. Deltagare berättade att de ville ha information om fysisk aktivitet och att man får träna, men även hur praktiska problem såsom att inte ha tillgång till ett gym kunde vara ett hinder för fysisk aktivitet.

### SLUTSATSER

Flera hinder som deltagarna beskrev var biverkningar från cancerbehandlingen, som i många fall kan lindras av fysisk aktivitet. Ett annat hinder var oro kring om det är säkert att träna när man får cancerbehandling. Det kan därför vara viktigt att vårdpersonal ger information om fördelarna och att det är säkert att röra på sig även under behandlingen. Dessutom är det viktigt att denna information ges tidigt efter diagnos, gärna innan start av behandlingen och som en del av cancervården.