

Innspill til Helse- og omsorgskomiteens arbeid med ny Nasjonal helse- og samhandlingsplan

Aktiv mot kreft har siden 2008 jobbet for at persontilpasset trening skal bli en del av behandlingen for alle kreftpasienter – fra diagnosetidspunktet. Vi mener alle kreftpasienter i Norge skal få likt behandlingstilbud, og at persontilpasset trening blir inkludert i pakkeforløpene. Stiftelsen har lagt til rette for dette ved hittil å ha etablert Pusterom på 21 sykehus (inkludert) digitalt tilbud, samt utdannet mer enn 800 AKTIVinstruktører¹.

Persontilpasset trening utgjør, sammen med ernæringsveiledning og pasient- og pårørendeveiledning, et nytt og innovativt tilbud for kreftpasienter – **prehabilitering**.

Aktiv mot kreft er derfor glade for at Regjeringen, med utgangspunkt i de gode erfaringene for pasienter med tykk- og endetarmskreft på Akershus universitetssykehus, løfter fram dette tilbudet konkret i boksen på side 34 i planen.

Aktiv mot kreft er opptatt av at prehabilitering må bli del av tilbudet til norske kreftpasienter for flere kreftformer og over hele landet. Vi er også opptatt av at et slik tilbud må komme på plass allerede fra diagnosetidspunktet, og fortsette videre under og etter behandling.

For å få til dette trengs det både politisk vilje og handling. Uten dette vil vi gå glipp av gunstige effekter for både pasienter og helsetjenesten, samtidig som det vil gi fortsatt grobunn for uønskede ulikheter for norske kreftpasienter.

Vi ber derfor Helse- og omsorgskomiteen om å sikre følgende punkter gjennom behandlingen av ny Nasjonal helse- og samhandlingsplan:

1. Sørge for at alle kreftpasienter får likt behandlingstilbud og lik mulighet til prehabilitering.
2. Stille krav til spesialisthelsetjenesten om å etablere Pusterom, gjerne i samarbeid med Aktiv mot kreft, ved alle sykehus som tilbyr behandling og oppfølging ved kreftsykdom.
3. Sikre at alle kreftpasienter får informasjon og kunnskap om tilbudet på Pusterommet gjennom henvisning til oppstartssamtale på diagnosetidspunktet OG at de får tilbud om 12 timer hos AKTIVinstruktør etter endt behandling i spesialisthelsetjenesten.
4. Be om at persontilpasset trening som del av prehabilitering inkluderes i og implementeres gjennom pakkeforløpene for kreft, inkludert tilstrekkelig finansiering.

¹ Et Pusterom er et treningssenter på sykehuset hvor kreftpasienter kan trene før, under og etter behandling etter henvisning fra lege/sykepleier. AKTIVinstruktører er fysioterapeuter, idrettspedagoger eller Personlige trener (PTer) med spesialkompetanse til å trene kreftpasienter

Akershus universitetssykehus har, som nevnt, siden 2020 hatt tilbud om prehabilitering til pasienter med tykk- og endetarmskreft som skal opereres. Tilbudet omfatter opptrening og forberedelse, både mentalt og fysisk, i tiden fra diagnose og fram til kirurgisk behandling.

Før oppstart av behandling, tilbys pasienten systematisk treningsveiledning, ernæringsveiledning og pasient- og pårørendeopplæring. Kommunene blir koblet på tidlig i prosessen, og det viser seg at pasienter som får dette tilbudet, blir skrevet raskere ut fra sykehuset og klarer seg bedre etter operasjonen. Det trekkes videre frem at andre pasientgrupper kan ha nytte av en slik tilnærming.

Dette støtter Aktiv mot kreft. Persontilpasset trening har Aktiv mot kreft jobbet og lagt til rette for siden 2008. Dette, i tillegg til ernæringsveiledning og LMS som allerede tilbys i spesialisthelsetjenesten, utgjør viktig prehabilitering av pasientene. Det handler om å forberede pasientene best mulig på den behandlingen de skal gjennom. Den persontilpassede treningen er viktig også under og etter behandlingen, og utgjør en viktig del av det samlede tilbudet til norske kreftpasienter.

Henvising til Pusterommet på diagnosetidspunktet

Pusterom har blitt og blir fortløpende etablert fordi omfattende forskning viser at persontilpasset trening er positivt for de aller fleste kreftpasienter – både før, under og etter behandling.

Trening reduserer bivirkninger, stimulerer søvn og mental helse positivt, og reduserer risiko for følgesykdommer og tilbakefall. Videre vet vi, fra forskning, at en pasient i god fysisk form tåler kreftbehandling langt bedre. Prehabilitering av pasienter har så langt vist økt pasientopplevd kvalitet, færre liggedøgn på sykehus, færre reinnleggelser og komplikasjoner, noe som gir reduserte utgifter i sykehusene i tillegg til betydelige samfunnsøkonomiske gevinster.

Det er som nevnt etablert Pusterom på 21 norske sykehus i dag, men det jobbes fortløpende med nye etableringer. I tillegg har Aktiv mot kreft startet Pusterommet LIVE, hvor pasienter kan følge digitale treningstimer fra Pusterommene hjemmefra. Dette betyr at alle har tilgang til persontilpasset trening - under forutsetning av at de blir henvist til tilbudet.

Det er et felles mål at kreftomsorgen i Norge skal bli enda bedre. Skal vi få til dette må det også rettes oppmerksomhet til pasientens psykososiale behov. Vi mener prehabilitering er nøkkelen til dette.

Gjennom økt fokus på persontilpasset trening allerede fra diagnosetidspunktet, sammen med kostholdsveiledning, røykeslutt- og LMS-kurs, og implementering av tilbudet i pakkeforløpet, kan man nyte godt av den store oppsiden trening har for kreftpasientene og kreftbehandlingen.

Dette vil gi innovativ og bedre pasientbehandling som samtidig vil redusere kostandene for det offentlige på sikt.

Aktiv mot kreft

Slemdalsveien 72, 0373 Oslo
Organisasjonsnummer: 992028467