

Naturens Pusterom

Tur-orientering for kreftpasienter

-TurO ble et vendepunkt !

-Jeg har hatt stor glede av dette tilbudet !

-Jeg greide å komme meg ut av sofaen og ut i naturen , - det gjorde godt

Sitatene over er hentet fra deltagere i prosjektet Naturens pusterom, som er et samarbeidsprosjekt mellom Norges Orienteringsforbund og Stiftelsen Aktiv mot kreft. Gjennom 2024 har opp mot 130 deltagere fått delta på TurO-opplegg i regi av lokale orienteringsklubber rundt i landet. Naturens pusterom ble startet etter et initiativ fra ildsjel og ivrig turorienterer Turid Williksen, og er realisert ved hjelp av tilskudd fra blant annet Gjensidigestiftelsen og Miljødirektoratet. Det er Norges Orienteringsforbund som administrerer tilbudet sammen med Aktiv mot kreft, mens lokale klubber samarbeider med de ansatte ved Pusterommene om praktisk gjennomføring av intro-kurs og turer ut i skog og mark.

Pusteromsbrukerne får gjennom dette tilbudet mulighet til å oppdage nærmiljøet på en helt ny måte. Gjennom TurO opplever både ansatte og deltakere samhold og mestringsfølelse, samtidig som det kombinerer fysisk aktivitet og hjernetrim.

Tilbakemeldinger fra brukerne forteller også om at deltakere har gått TurO-turer på egenhånd med utgangspunkt i kartpakken de fikk ved påmelding til kurs.

Orienteringsklubbene får et tilskudd for å gjennomføre lokale tiltak, og bidrar gjennom sin innsats til økt rekruttering til o-sporten, og ikke minst gode opplevelser for den enkelte bruker.

Prosjektet videreføres også i 2025, noe som passer godt, i og med at vi allerede er godt inne i **Friluftslivets år**, som har som målsetting «*å inspirere oss til å oppdage og ta vare på vår nærnatur, samt invitere andre ut og prøve nye friluftslivsaktiviteter*».

Slik kan Naturens pusterom påvirke hverdagen for den enkelte og samfunnsøkonomien for oss alle:

En bruker som løp orientering da hun var ung deltok på et TurO-kurs på Pusterommet sommeren 2024. Utover sommeren fullførte hun alle kartene i kartpakken ved å bruke flere turer per kart. Hun beskriver stor motivasjon og mestringsfølelse med orienteringen, og merket at hun også trente opp hukommelse og konsentrasjon. Dette har i ettertid blant annet ført til at hun nå føler seg klar til å starte gradvis opp igjen i jobb. I tillegg er hun nå frivillig ressurs som turleder på fellesturer med TurO neste sesong. DET NYTTER!

Aktiv mot kreft er en privat stiftelse etablert av Grete Waitz og Helle Aanesen i 2007.

Stiftelsens mål er å få persontilpasset trening inn som en del av kreftbehandlingen fra diagnosetidspunkt. Derfor etablerer vi treningsrom, eller Pusterom som vi kaller det, på kreftsykehus i Norge. Dette gjør vi fordi forskning viser at persontilpasset trening kan være positivt for de aller fleste kreftpasienter – både før, under og etter behandling. Persontilpasset trening kan bidra til å redusere uønskede bivirkninger og gi økt utholdenhet, styrke og overskudd. Men viktigst av alt; det bidrar til å bygge mestringsfølelse og øke livskvaliteten.

Hva er et Pusterom?

Aktiv mot krefts mål er å få persontilpasset trening inn som en del av kreftbehandlingen. Derfor etablerer vi treningssenter for kreftpasienter på norske sykehus. Treningssentrene kaller vi for Pusterom, fordi brukerne her både kan øke pulsen og pusten, men også for å kunne tilby et pusterom fra en vanskelig hverdag. På Pusterommene får kreftpasientene kyndig treningsveiledning av fagpersoner, i et sosialt og trivelig miljø, før, under og etter behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon.

Pusterommene etableres av stiftelsen Aktiv mot kreft. Aktiv mot kreft gir også sykehuset midler til drift de første tre årene, mot en garanti for at sykehuset viderefører driften fra år 4.

Siden 2008 er det etablert 21 Pusterom rundt omkring i Norge. 20 er lokalisert inne på sykehusene. I tillegg ble det i 2015 etablert et utendørs Pusterom i Gaustadskogen ved Rikshospitalet.

TurOrientering, ofte forkortet som TurO, kombinerer gode naturopplevelser med fysisk aktivitet og hjernetrim. Aktiviteten byr på opplevelser i nye ukjente områder i ditt nærmiljø, og tar deg trygt til nye steder med gode kart. Du velger selv hvor du vil gå, når du vil gå og i hvilket tempo du vil gå.

Hver tur har cirka 10 poster. Hver post er merket med et nummer, en kode og en QR kode. Du bestemmer selv hvor mange poster du vil ta. Opplegget er app-basert, og din tur vil alltid ligge i appen under "Mine kart".

Her kan du lære mer om TurO-appen: [App-guide.](#)

Hvert år er postene plassert på nye steder. Postene er en stolpe eller en post i nærmiljøer, i skog og mark, men også i parker og urbane miljøer. Mer enn 170 frivillige arrangerer tilrettelegger turer og poster i hele Norge hvert eneste år.

Alle kan delta uansett erfaring, alder og form!

Turene er inndelt i fargekategorier. Velg mellom fire ferdighetsnivåer, som er inndelt i farger hvor av det enkleste er Grønne turer til Svarte turer som er mer krevende. Turen velges ut fra erfaringer, ferdigheter, tid og form.

Grønne turer er også tilpasset målgrupper som har begrensninger,, eksempel barnevogn, rullestol og eventuelle andre nedsettelse. Se etter symbol for turen, eks rullestol/barnevogn.



På bildene ser vi ivrige brukere av Naturens pusterom i gang med TurO-aktivitet.
(Foto: Stine Bergan, Pusterommet Tromsø)

Kilder:

<https://www.turorientering.no/>

<https://aktivmotkreft.no/>