

Idéen bak Aktiv mot kreft-senteret

Aktiv mot kreft-senteret - Trening og kreftrehabilitering

Idéen til Aktiv mot kreft-senteret vokste seg gradvis frem, da vi forstod at de to minste Pusterommene i landet (på de to største sykehusene Ullevål og Radiumhospitalet) ikke ville bli erstattet med et større Pusterom med økt kapasitet i det nye Radiumhospitalet.

Dette må ha vært tilbake i 2017, og vi startet umiddelbart å tenke på alternative steder for å etablere et nytt og større Pusterom. Og ikke bare et Pusterom, men et helhetlig senter som virkelig kunne gi trening for kreftpasienter sin rettmessige plass både i klinisk virksomhet og forskningsstudier.



Aktiv mot kreft har siden stiftelsen så dagens lys i november 2007 jobbet for at persontilpasset trening skal bli en del av kreftbehandlingen.

Vi har tilrettelagt for dette med å åpne Pusterom på hittil 24 sykehus i Norge. Vi har bidratt til kompetanseheving og utvikling når vi i samarbeid med Norges idrettshøgskole (NIH) og Oslo universitetssykehus har laget et eget deltidsstudie og valgfag som utdanner AKTIVinstruktører. Disse har spesialkompetanse på å trene kreftpasienter før, under og etter behandling. Norge har nå ca. 1000 AKTIVinstruktører.

Fra politisk hold har vi ofte blitt møtt med at det trengs mer forskning på hvilken effekt trening har for kreftpasienter. Samtidig møter vi brukere av Pusterommene som ikke vet hvordan de skulle ha kommet seg gjennom kreftbehandlingen hadde det ikke vært for treningen på Pusterommet, eller hvordan de skulle ha kommet seg tilbake til normalt liv og jobb.

Vi har nok vært litt forut for vår tid, for i USA ble de første retningslinjene gitt fra ACSM i 2019 som sa noe om viktigheten av fysisk aktivitet etter endt behandling. Først i 2022 kom det retningslinjer som sa at regelmessig fysisk trening bør inkluderes under behandling, og nå snakker vi heldigvis om at persontilpasset trening også bør inkluderes som prehabilitering av pasienter, slik at man kommer best mulig forberedt til behandling.



Drømmen om å etablere verdens første og største kompetansesenter for trening og kreft vokste fra 2017 bare sterkere og sterkere, og jeg tror vi har tegnet inn denne «Drømmen» i alle fall fire ulike aktuelle bygninger i umiddelbar nærhet av Radiumhospitalet. Da 'lamell 4' (senere døpt John Ugelstads Hus) ble besluttet bygget var vi tidlig ute med å reservere hele underetasjen i bygget, samt deler av 4. etasje til kontorer.

Utfordringen var selvfølgelig at vår lille stiftelse med tre ansatte slettes ikke hadde penger til å forplikte seg til en slik satsing. Men vi hadde lysten, håpet og drømmen – og litt Pippi-innstilling: «Dette har vi ikke gjort før, så det får vi nok till!»

Da første spadetak for dette bygget ble tatt begynte det å haste. Vi inviterte oss til Sigbjørn Smeland, klinikkleder for kreftklinikken på OUS, og innledet samtaler om hvordan vi kunne samarbeide om å realisere det vi mener vil bli verdens første og største kompetansesenter for trening og kreft. Aktiv mot kreft ønsket å bidra med masse, men tilbudet i senteret må være en



del av sykehusets kliniske virksomhet og senteret må således bemannes av sykehusets ansatte. Det viste seg at timingen for disse samtalerne var god. Kreftrehabiliteringssenteret på Aker måtte flytte innen kort tid, og hva var vel bedre enn at de flyttet inn i det nye senteret?

En intensjonsavtale med Oslo universitetssykehus ble signert på rekordtid i mars 2023. Intensjonen gikk ut på at Aktiv mot kreft skulle dekke husleien for senteret, samt kontorlokaler i 3 år. Vi skulle også planlegge og finansiere kjøp av alt utstyr og inventar (treningsutstyr, forskningsutstyr, møbler, dekor og annet inventar).

Oslo universitetssykehus skulle på sin side bemanne senteret med sine ressurser fra Pusterommene og Kreftrehabiliteringssenteret, samt dekke leiekostnadene fra og med år 4.

Med denne avtalen signert kunne jakten på finansiering starte. Aktiv mot kreft skrev en søknad til Skipsreder Tom Wilhelmsens Stiftelse, og jommen meg var timingen god denne gangen også! Stiftelsen ønsket nå å støtte noen utvalgte prosjekter med større beløp, og syntes vår søknad falt godt innenfor det de ønsket å støtte. Hele søknaden på NOK 15 mill. over tre år ble innvilget! Nå begynte vi virkelig å tro på at Drømmen kunne bli til virkelighet!

Samarbeidet med sykehuset tok ny form, for nå var tiden inne for å konkretisere hva senteret faktisk kunne bli. Dette var en spennende periode med intense diskusjoner hvor den 'lille myggen' Aktiv mot kreft utfordret store, tunge Oslo universitetssykehus så godt vi klarte for å lage en offensiv og innovativ prosjektbeskrivelse for senteret. Det synes vi at vi har lyktes med i et godt og konstruktivt samarbeid med sykehuset.



Prosjektbeskrivelsen er ambisiøs, og det overordnede målet for senteret er som følger:

«Partene har som felles visjon å utvikle et verdensledende kompetansesenter for persontilpasset trening, prehabilitering og tverrfaglig arbeidsrettet kreftrehabilitering forankret i et sterkt internasjonalt fagmiljø med tjenesteinnovasjon og forskning som drivende kraft i utvikling av senteret».

Denne prosjektbeskrivelsen og deretter en formell samarbeidsavtale mellom Oslo universitetssykehus og Aktiv mot kreft ble signert våren 2025.

Sykehuset, med Avdeling for Klinisk Service i spissen, planlegger nå omlegging av driften for de deler av virksomheten som skal inn i det nye senteret, med ovennevnte visjon som målsetning. I tillegg har OUS og Aktiv mot kreft 'spleiset' på et forskningsteam bestående av Lene Thorsen, Elisabeth Edvardsen og Tormod Skogstad Nilsen, som skal legge strategien for forskningsvirksomheten i senteret.



Dette er et trekløver Aktiv mot kreft kjenner godt fra før, da de ledet arbeidet med å utvikle 'Trening og kreft'-studiet på Norges idrettshøgskole (NIH) på vår bestilling. De som består dette studiet, enten som deltidsstudie eller som del av bachelor-graden blir sertifiserte AKTIVinstruktører.

Tormod og Elisabeth har vært på forskningsopphold på Memorial Sloan Kettering Cancer Center i regi av Aktiv mot kreft og Kavlifondet, og Lene har gjennom flere år fått forskningsmidler fra Aktiv mot kreft og bidratt masse til forskning på feltet trening og kreft.



Aktiv mot kreft har på sin side jobbet iherdig med å innrede senteret på best mulig måte, og ikke minst sørge for finansiering av alt som trengs. Og vi ønsker ikke å spare på noe som helst, for dette senteret skal virkelig bli 'state-of-the-art'!

En liten stiftelse som Aktiv mot kreft er ikke bundet av rammeavtaler og andre begrensninger, så vi føler at vi har valgt på øverste hylle både hva gjelder innredning og utstyr. Vi har fått veldig god hjelp fra Input interiør til møblering av hele senteret, og gleder oss til å se senteret ferdig innredet når farger og møbler ikke bare er på små prøver og i et showrom, men kommer sammen i sine respektive miljøer.

Alt av treningsutstyr leveres av Technogym, som har vært vår trofaste leverandør av innovativt, slitesterkt og høykvalitet utstyr til Pusterommene siden 2012. Gjett om vi gleder oss til å ønske velkommen til en så komplett og flott utstyrspark!

Forskningsutstyr har vi aldri kjøpt inn før, så her har lærekurven vært bratt. Dette er heldigvis et område hvor både Oslo universitetssykehus og Norges idrettshøgskole har god kompetanse og erfaring, så også her blir det beste kjøpt inn til å måle kroppssammensetning, muskelstyrke, lungefunksjon, hjertefunksjon og mye mer til den nye forskningslab'en.

I skrivende stund jobber vi med dekor; bilder, foto, foliering og kanskje noen overraskelser!

Ingenting av dette hadde vært mulig om ikke våre søknader hadde blitt møtt med velvillige og rause tildelinger. Vi har vært utrolig heldige, og mottatt betydelige midler fra Grieg Foundation, Hans Herman Horns Stiftelse, Eckbos Legater, Stiftelsen Sat Sapienti, Kreftingstiftelsen, Lilly Constance og Karl Ingolf Larssons stiftelse, og ikke minst Andreas Martinussen som brukte sin deltakelse i Norseman som 'unnskyldning' til å samle inn flere millioner til senteret!

Alle disse i tillegg til tidligere nevnte Tom Wilhelmsens Stiftelse.

I tillegg har Aktiv mot kreft samlet inn betydelige beløp fra ulike arrangement de siste årene, som Oslo Maraton, Birken, Anthon-stafetten, vår egen golfturnering på Oslo Golfklubb, Norseman/Zalaris-innsamlinger med mye mer.

Det er rett og slett rørende å oppleve så mye giverglede og entusiasme for vårt arbeid med Aktiv mot kreft-senteret. Det er farlig å nevne en person som har gjort noe spesielt, fordi det er flere av dem, men jeg tar sjansen:

Anders Folkvord valgte i 2024 å bruke deler av sommerferien sin til å løpe 15 maraton på 15 dager i 15 fylker – og samlet på veien inn bortimot 200.000 kroner! Året etter stod han på startstreken igjen og ville løpe fra Aker Brygge til Sandnes Brygge på 4 dager. Han måtte gi seg noen km fra mål (452km på fire dager er uansett ikke til å kimse av!), men like blid og 160 000kr til Aktiv mot kreft. Vi er bare imponert over hvordan enkeltmennesker som Anders velger å bruke tiden sin (og galskapen sin!) til å glede andre. Det er så bra!



Vi er veldig glade for at Oslo universitetssykehus anerkjente jobben og initiativet vårt ved å oppkalle senteret etter Aktiv mot kreft. For at omfanget av tilbudet i senteret kommer godt frem skal det ha tilleggsbetegnelsen Trening og kreftrehabilitering. Intet lett navn å lage logo av, særlig når eksisterende logo ikke skal/kan benyttes. Men vi har kommet frem til en brukbar versjon, synes vi, og gleder oss til å bruke denne for all aktivitet i senteret i årene som kommer.

Velkommen til:

Aktiv mot kreft-senteret

Trening og kreftrehabilitering

Nå gleder vi oss bare til å få alt 'i hus' – utstyr, møbler og maskiner. Og viktigst av alt: MENNESKENE!

I håp om at tilbudene i dette senteret skal gjøre hverdagen og kreftbehandlingen lettere, bedre og gi de beste resultater for alle som er berørt.

Helle Aanesen,
Daglig leder Aktiv mot kreft
Oslo, 20.10.2025

