



BRA ATT VETA!

Stödjande information för LION-studien



INNEHÅLL

1. Välkommen till LION-studien	4
2. Förstå dina biverkningar	6
2.1 Cancerrelaterad trötthet	6
2.2 Ångest och depressiva symtom	12
2.3 Låg fysisk funktionsförmåga	20
2.4 Perifer neuropati orsakad av kemoterapi	22
3. Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos	32
4. Hur man övervinner hinder	38
5. Tips för vardagen	42
6. Hur man fortsätter att träna	48

1 VÄLKOMMEN TILL LION-STUDIEN

Vi är glada att du deltar i LION-studien. Denna broschyr är utformad för att hjälpa dig att förstå de biverkningar som vi tar upp i denna studie, av vilka du kanske upplever några. Vi vill också ge dig lite information om träning efter en cancerdiagnos så att du är välinformerad och vet vad du ska tänka på.

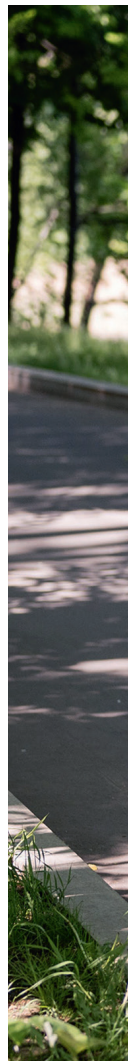
Vi vet att det kan vara svårt att få in fysisk aktivitet och träning i vardagen. Det kommer att finnas dagar då du känner dig mindre motiverad än andra. För att hjälpa dig att övervinna typiska hinder, såsom brist på motivation eller tid, har vi tagit med några användbara tips.

Slutligen är det mycket viktigt för oss att du tycker om att träna och fortsätter att göra det efter att ha avslutat LION-studien. I slutet av detta häfte hittar du därför lite stöd för hur du kan fortsätta att träna självständigt och göra träningen till en del av ditt liv.

Vi skulle vilja föreslå att du arbetar dig igenom denna broschyr steg för steg, eftersom den innehåller mycket information. Du kanske vill börja med att läsa om din mest betungande biverkning och kapitlet om allmänna råd när du motionerar efter en cancerdiagnos.

Om du har några frågor om denna broschyr, tveka inte att kontakta studiepersonalen.

Vi ser fram emot att träna med dig!





2 FÖRSTÅ DINA BIVERKNINGAR

2.1 Cancerrelaterad trötthet

Vad är cancerrelaterad trötthet?

Trötthet och utmattning efter fysisk eller mental ansträngning är normalt. Men medan människor i allmänhet känner sig pigga igen efter tillräcklig sömn eller återhämtning, **kvarstår** ibland utmattningen hos personer som lever med eller efter cancer **trots tillräcklig vila**. Detta tillstånd av **fysisk, känslomässig och/eller mental utmattning** kallas cancerrelaterad fatigue (hädanefter kallad „fatigue“).

Varför och när uppstår tröttheten och hur länge varar den?

Trötthet är ett **mycket vanligt** problem för personer som lever med eller efter cancer. Tröttheten **förbättras vanligtvis gradvis efter avslutad cancerbehandling**, men kan ibland kvarstå i många månader. Även om cancer och cancerbehandling kan orsaka trötthet finns det andra faktorer som bidrar till att tröttheten kvarstår efter avslutad behandling, t.ex. låg fysisk aktivitet, stress, ångest och depressiva symtom.



Hur kan trötthet påverka det dagliga livet?

Trötthet kan påverka olika delar av ditt liv. Du kan vara för trött för att delta i dagliga aktiviteter. Trötthet kan påverka hur du tänker och känner. Du kan ha svårt att koncentrera dig under en kort tid, vilket kan påverka skolan eller ditt arbete. Även att läsa och titta på TV kan vara svårt. Medan vissa människor upplever att deras trötthet är lindrig och inte stör deras dagliga liv särskilt mycket, kan den för andra vara mycket störande. Det påverkar alla på olika sätt och kan orsaka många olika symtom. Precis som smärta kan trötthet inte ses eller mätas direkt. Därför är det viktigt att du beskriver eventuella symtom på trötthet eller utmattning vid dina läkarbesök.

Här är några exempel på hur andra canceröverlevare beskrivit sin upplevelse av trötthet:

„Jag känner mig så maktlös. Jag kan inte koncentrera mig på någonting.“

„Det känns som om jag lever i slow motion.“

„Jag kände mig så apatisk och urtvättad och saknade motivation för mina normala dagliga aktiviteter.“

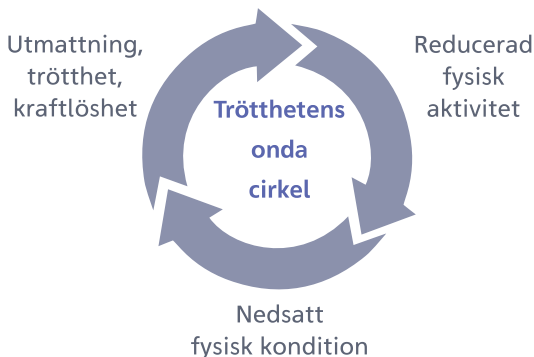
„Energiförlusten kom gradvis. För varje cellgiftsbehandling blev det svårare att klara av vardagen.

Flera månader efter avslutad cancerbehandling blev det bättre och till slut försvann det helt. Träning hjälpte mig mycket.“

Kan träning hjälpa mig att minska min trötthet?

Cancerbehandling kan vara mycket betungande, och personer som diagnostiserats med cancer minskar ofta sin fysiska aktivitetsnivå på grund av utmattning eller dålig hälsa. Fysisk inaktivitet leder till minskad muskelstyrka och uthållighet (liknande hos personer utan cancer), vilket ytterligare kan öka din trötthet.

Att vara aktiv kan bidra till att bryta denna onda cirkel och kan gradvis ge dig mer energi och förbättra ditt allmänna välbefinnande. Kom ihåg att viss motion alltid är bättre än ingen motion alls. Det är bäst att försöka hitta en bra balans mellan att vara aktiv och att få tillräckligt med vila för att återhämta sig.



Många studier, bland annat på personer med cancerdiagnos, har visat att fysisk aktivitet, t.ex. **styrketräning** och **konditionsträning** (t.ex. **promenader eller cykling**), faktiskt kan bidra till att minska symtomen på trötthet. I de aktuella rekommendationerna från American College of Sports Medicine för personer som lever med eller efter cancer rekommenderas konditionsträning, styrketräning **eller** en kombination av styrketräning och konditionsträning för att lindra fatigue. De specifika rekommendationerna finns i tabellen nedan. Konditionsträning omfattar övningar som förbättrar hjärtats, blodkärlens och andningssystemets funktion, när de utförs under perioder som är längre än 10 minuter (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning). Styrketräning omfattar övningar som kan hjälpa dig att öka din muskelstyrka (t.ex. repetitivt lyfta vikter med hantlar, gummiband eller viktmaskiner; övningar med din

egen kroppsvikt, såsom armhävningar, sit-ups). Det rekommenderas att du utför dessa aktiviteter med åtminstone måttlig intensitet, vilket innebär att du känner en lätt ökning av din hjärtfrekvens, att du andas lite snabbare och att du kan börja svettas lätt.

Endast konditionsträning	3x/vecka i 30 minuter vid måttlig intensitet
Endast styrketräning	2x/vecka 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper vid måttlig intensitet
Kombination (condition + styrka)	3x/vecka konditionsträning i 30 minuter med måttlig intensitet plus 2x/vecka styrketräning med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper med måttlig till hög intensitet

Dessutom har många studier visat att kropps- och sinnesövningar som yoga, Tai-Chi och Qigong kan bidra till att minska trötthet. I LION-studien omfattar modulen om trötthet följande metoder:

Yoga: Yoga har utvecklats som en andlig praktik i Indien för tusentals år sedan. I yoga utövar man olika kroppsställningar, andningsövningar och avslappningstekniker. Detta kan hjälpa dig att återställa balansen mellan kropp och själ och stärka dina muskler. Beroende på vilken typ av yoga du ägnar dig åt kan fokus ligga mer på fysisk träning eller den meditativa aspekten.





Tai-Chi: Tai-Chi är en gammal kinesisk kampsport. Du utför ett sekventiellt flöde av mjuka och skonsamma övningar i slowmotion, med målet att harmonisera kropp och själ. Under övningarna lär du dig att stärka din inre balans och förbättra din fysiska koordinationsförmåga.

Förutom motion har psykosociala insatser, särskilt kognitiv beteendeterapi, också visat sig vara bra för att minska trötthet.

Planera ditt liv kring utmattning

Om du är trött är det viktigt att planera framåt. Planera din dag så att du kan göra plats för de saker du verkligen vill göra, inklusive lite motion. Det är viktigt att vara realistisk när det gäller vad du kan göra. Du kan använda en trötthets- eller symtomdagbok för att skriva ner de tider då du känner dig mest energisk och när du känner dig mest trött. Detta kan hjälpa dig att planera dina aktiviteter.

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos: sida 32
- Hur man övervinner hinder: sida 38
- Tips för vardagen: sida 42

2.2 Ångest och depressiva symtom

Efter en cancerdiagnos upplever många personer inte bara fysiska, utan även **känslomässiga, mentala och/eller sociala problem**. Att hantera cancer och dess behandling kan medföra förändringar i ditt vardagsliv och i hur du ser på framtiden. Känslor av oro eller nedstämdhet är ganska vanliga i denna situation. De kan variera från normala reaktioner som kommer med anpassningen till att leva med/efter cancer till mer intensiva situationer där de börjar påverka ditt dagliga liv och vad du kan göra. Nedan hittar du information om symtomen och hur och var du kan få hjälp.

Vad är ångest och hur känns det?

- Ångest kan betraktas som en normal reaktion på stress och ur ett evolutionärt perspektiv kan den vara till nytta eftersom den varnar oss för att vara uppmärksamma i farliga situationer. Men om ångestkänslan överskrider normala känslor av ängslan eller nervositet kan den bli betungande.
- Ångest uppstår ofta när du grubblar över något som kan hända i framtiden. Det visar sig som förhöjd oro, obehag, rädsla och fruktan.
- Det finns olika typer av ångest. Några exempel är:
 - Allmän ångest (ihållande oro över flera områden),
 - Specifik ångest (rädsla för ett specifikt föremål eller en specifik situation),
 - Panik (plötsliga panikkänslor med stark fysisk upphetsning),
 - Posttraumatisk stress (ångest som en reaktion på fysisk skada/sjukdom eller allvarlig psykisk/emotionell påfrestning)
- Känslor av ångest kan bero på en stressande händelse som en cancerdiagnos eller kan vara orelaterade.

Symtomen beror på typen av ångest och kan omfatta:

- Rädsla, oro eller olustkänslor
- Känner mig rastlös, svårt att hålla mig lugn
- Problem att koncentrera sig
- Ältande (att inte kunna sluta tänka på ett problem)
- Sömnproblem
- Fysiska symtom som andfåddhet, snabbare andning än normalt, bultande eller rusande hjärta, spända muskler, svettningar, yrsel, illamående eller magont

Ångest och cancer

Många människor som lever med cancer säger att de känner oro för olika saker i samband med sjukdomen, t.ex. rädsla för smärta, negativa biverkningar av cancerbehandling eller det osäkra sjukdomsförloppet och utgången av sjukdomen. Efter avslutad cancerbehandling kan rädslan för att cancer ska återkomma eller, vid obotlig sjukdom, rädslan för att cancer ska fortskrida och dö spela en roll, så att läkarundersökningar eller uppföljningsbesök kan bli mycket plågsamma.

Vad är depressiva symtom och hur känns de?

- Alla upplever sorg ibland. Känslor av sorg, saknad eller förtvivlan kan betraktas som en normal reaktion på svåra situationer.
- Om känslan av nedstämdhet eller förtvivlan är närvarande de flesta dagar i veckan, kvarstår i flera veckor och stör ditt normala liv, kan det bli ett problem.
- Depressiva symtom kan påverka hur du känner, tänker eller agerar. Det kan leda till olika känslomässiga eller fysiska symtom och påverka din förmåga att fungera på jobbet eller hemma.
- Depressionskänslor kan vara en följd av en stressande händelse som en cancerdiagnos eller kan vara oberoende av den.

De depressiva symtomen kan variera i intensitet och kan omfatta:

- Sorgsenhet, nedstämdhet
- Förlust av intresse och glädje för aktiviteter som du tidigare tyckte om
- Förändrad aptit, vilket leder till viktökning eller viktnedgång
- Sömnsvårigheter eller för mycket sömn
- Förlust av energi eller ökad trötthet
- Känsla av värdelöshet eller skuld
- Svårigheter att tänka, koncentrera sig eller fatta beslut

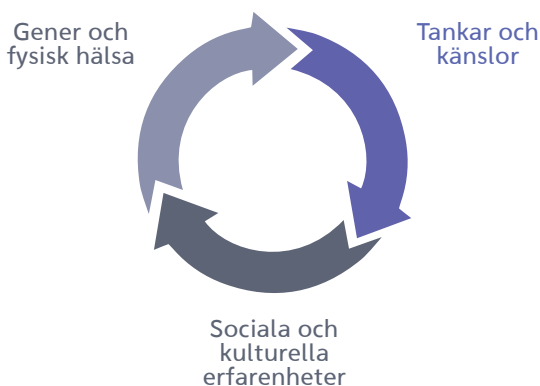


Depressiva symtom och cancer

Många människor som lever med eller efter cancer rapporterar depressiva symtom någon gång under sjukdomen och uttrycker känslor av sorg, förtvivlan eller hjälplöshet. De depressiva symtomen kan också visa sig i form av låg energi eller trötthet.

Varför känner jag mig orolig och/eller deprimerad?

En cancerdiagnos innebär ofta många nya påfrestningar och utmaningar och osäkerhet om sjukdomen och utfallet, att förstå medicinska fakta och fatta beslut om behandling, obehag eller smärta orsakad av själva sjukdomen, fysiska förändringar som håravfall eller ärr efter operationer, ekonomiska och arbetsrelaterade problem eller förändringar i relationer med familj och vänner. Att känna sig orolig, ängslig, ledsen eller överväldigad är därför förståeliga reaktioner. Reaktionerna och graden av ångest kan skilja sig åt mellan olika personer, även med samma diagnos och behandling. Huruvida någon upplever symtom på ångest och depression eller inte beror på många faktorer. Experter anser att det påverkas av dina gener, din fysiska hälsa, dina tankar och känslor samt världen omkring dig (t.ex. din familj och dina vänner eller din kultur).



Kan motion hjälpa mig att minska mina känslor av ångest och depression?

Det finns olika alternativ för att hjälpa människor som lever med eller efter cancer att hantera känslor av ångest och depression. Fysisk aktivitet och sömnsövningar kan vara en bra strategi för att minska känslomässigt lidande.

Fysisk aktivitet kan lindra känslor av ångest och depression och förbättra livskvaliteten hos personer som lever med eller efter cancer. Genom att minska stresshormonerna kan motion hjälpa dig att känna dig mer avslappnad. De aktuella rekommendationerna från American College of Sports Medicine för personer som lever med eller efter cancer rekommenderar konditionsträning eller en kombination av styrketräning och konditionsträning för att lindra symptom på ångest och depression. De specifika rekommendationerna finns i tabellen nedan. Konditionsträning omfattar övningar som förbättrar hjärtats, blodkärlets och andningssystemets funktion, när de utförs under perioder som är längre än 10 minuter (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning). Styrketräning omfattar övningar som kan hjälpa dig att öka din muskelstyrka (t.ex. repetitivt lyfta vikter med hantlar, gummiband eller viktmaskiner; övningar med din egen kroppsvikt, t.ex. armhävningar, sit-ups). Det rekommenderas att du utför dessa aktiviteter med måttlig till hög intensitet, vilket innebär att du känner en ökning av din hjärtfrekvens, att du andas snabbare och att du kan börja svettas.

Endast konditionsträning	3x/vecka i 30 - 60 minuter med måttlig till hög intensitet
Kombination (kondition + styrka)	2 - 3 gånger/vecka konditionsträning i 20 - 40 minuter med måttlig till hög intensitet plus 2 gånger/vecka styrketräning med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper med måttlig till hög intensitet

Sinnesövningar som yoga, Tai-Chi eller Qigong har också visat sig ha positiva effekter på det känslomässiga välbefinnandet och livskvaliteten hos människor som lever med och efter cancer. Kombinationen av stärkande kroppsställningar och andningstekniker kan bidra till att stärka muskel- och nervsystemet. I LION-studien innehåller modulen för ångest och depressiva symtom fokus på yoga.

- **Yoga:** Yoga har utvecklats som en andlig praktik i Indien för tusentals år sedan. I yoga utövar man olika kroppsställningar, andningsövningar och avslappningstekniker. Detta kan hjälpa dig att återställa balansen mellan kropp och själ och stärka dina muskler. Beroende på vilken typ av yoga du ägnar dig åt kan fokus ligga mer på fysisk träning eller den meditativa aspekten.



Avslappnings- och mindfulnessövningar kan hjälpa dig att lugna ditt sinne, släppa inre spänningar och skärpa din förmåga att fokusera. Några metoder som vi använder i LION-studien är t.ex:

- **Progressiv muskelavslappning:** Du spänner och slappnar medvetet av olika muskler/muskelgrupper i kroppen, en i taget. Den systematiska muskelspänningen och avslappningen kan hjälpa dig att öka din kroppsmedvetenhet. På så sätt kan du lära dig att påverka känslor av inre spänning när de uppstår.
- **Visualiseringsövningar:** Med den här tekniken får du (guidas till) att föreställa dig fridfulla och positiva scenarier eller scener. Du kan tänka på det som en resa i sinnet till en speciell plats eller situation. Sådana positiva bilder kan ersätta känslor av ångest i stunden och öka din känsla av lugn.
- **Andningstekniker:** Andningsteknik innebär att du medvetet kontrollerar hur du andas. Ett exempel är „magandning“: Du andas in helt och hållet så att magen utvidgas. Sedan andas du ut långsamt och känner hur spänningar släpper från kroppen. Du kan räkna när du andas, antingen genom att andas in och ut under samma antal eller genom att försöka andas ut längre än du andas in. Denna och andra andningsövningar kan bidra till att minska kroppsliga förnimmelser av nervositet och ångest.

Dessa strategier, och andra, kan också läras ut på särskilda kurser på offentliga gym, träningscenter eller som en del av psyko-onkologiska program. Du kan också söka vägledning för avslappningsövningar från böcker eller appar.

Vad mer kan jag göra när jag känner mig orolig eller deprimerad?

Om du upplever känslor av ångest eller depression och känner att du behöver hjälp för att hantera dessa känslor är det tillrådligt att tala med en expert. Många sjukhus erbjuder psyko-onkologiskt stöd. Utanför sjukhuset kan du få hjälp på psykosociala rådgivningscenter eller av legitimerade psykoterapeuter/psykiatriker.

Vi rekommenderar att du diskuterar dina känslor med din läkare eller sjuksköterska, som sedan kan ge dig råd om ytterligare stödtjänster. Du kan också vända dig till [infoga landsspecifik psyko-onkologisk tjänst] för ytterligare vägledning.

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos: sida 32
- Hur man övervinner hinder: sida 38
- Tips för vardagen: sida 42



2.3 Låg fysisk funktionsförmåga

Fysisk funktionsförmåga är förmågan att utföra grundläggande aktiviteter i det dagliga livet. Eller enklare uttryckt, du kan göra de saker du vill göra, när du vill göra dem. Typiska aktiviteter i det dagliga livet är att duscha, klä sig, gå, ta hand om sig själv eller utföra sitt arbete. Fysisk funktionsförmåga är förknippad med många hälsoeffekter. En bättre fysisk funktionsförmåga kan bland annat leda till:

- Bättre livskvalitet
- Högre grad av oberoende
- Lägre risk för fallolyckor

Vad är det? Hur känns det?

Olika cancerbehandlingar, inklusive kemoterapi, strålbehandling och kirurgi, kan ha en enorm inverkan på din fysiska funktionsförmåga. Många människor som lever med eller efter cancer upplever en försämring av sin fysiska funktionsförmåga både under och efter cancerbehandlingen. De upplever begränsningar när de ägnar sig åt fysiska aktiviteter i det dagliga livet, som att gå, cykla, handla mat eller städa huset.

Hur och vilken typ av träning kan hjälpa mig?

Det bästa sättet att förbättra din fysiska funktion är genom motion. De aktuella träningsrekommendationerna från American College of Sports Medicine för personer som lever med och efter cancer rekommenderar konditionsträning, styrketräning eller en kombination av styrketräning och konditionsträning för att förbättra den fysiska funktionen. De specifika rekommendationerna finns i tabellen nedan. Konditionsträning omfattar övningar som förbättrar funktionen hos hjärta, blodkärl och andningssystem, när de utförs under perioder som är längre än 10 minuter (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning). Styrketräning omfattar övningar som kan hjälpa dig att öka din muskelstyrka (t.ex. upprepade lyft av vikter med hantlar, gummiband eller viktmaskiner; övningar med din egen kroppsvikt, t.ex. armhävningar, sit-ups). Konditionsträning kan hjälpa dig att förbättra din fysiska kondition, så att du kan utföra

dagliga aktiviteter utan att bli trött lika snabbt. Styrketräning kan hjälpa dig att öka din muskelstyrka, vilket kan hjälpa dig att utföra dagliga aktiviteter lättare. Det rekommenderas att du utför dessa aktiviteter med måttlig till hög intensitet, vilket innebär att du känner en ökning av din hjärtfrekvens, du andas snabbare och du kan börja svettas.

Endast konditionsträning	3x/vecka i 30 - 60 minuter med måttlig till hög intensitet
Endast styrketräning	2 - 3 gånger/vecka med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper vid måttlig till hög intensitet
Kombination (kondition + styrka)	2 - 3 gånger/vecka konditionsträning i 20 - 40 minuter med måttlig till hög intensitet plus 2 - 3 gånger/vecka styrketräning med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper med måttlig till hög intensitet

Det är också bra att inkludera stretchövningar, så att du enkelt kan utföra de rörelser du behöver göra i ditt dagliga liv. Om du upplever begränsningar under vissa aktiviteter kan det hjälpa att inkludera specifika övningar som förbättrar de funktioner du behöver för dessa aktiviteter. Om du till exempel har svårt att gå i trappor är stegträning mer fördelaktigt än cykelträning.

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos: sida 32
- Hur man övervinner hinder: sida 38
- Tips för vardagen: sida 42

2.4 Perifer neuropati orsakad av kemoterapi

Kemoterapiinducerad perifer neuropati (CIPN) är en vanlig biverkning som upp till 70 procent av alla cancerdiagnostiserade personer drabbas av under eller efter så kallad neurotoxisk kemoterapi. CIPN uppstår när de perifera nerver som förbinder hjärnan och ryggmärgen med resten av kroppen skadas. Dessa nerver ansvarar för att skicka förnimmelser som beröring, värme, kyla eller smärta till hjärnan. De ansvarar också för att kontrollera dina muskler. Beroende på vilka nerver som påverkas kan symtomen på CIPN variera kraftigt. De kan variera från stickningar eller domningar i händer eller fötter till muskelsvaghet. Symtomen är mycket individuella. De kulminerar vanligtvis en till tre månader efter avslutad kemoterapi. För många personer som drabbas av CIPN förbättras symtomen med tiden, men ibland kvarstår symtomen. Fysisk aktivitet och specifika övningar kan bidra till att förbättra CIPN-symtomen eller minska hur symtomen påverkar ditt dagliga liv.

Vad händer när CIPN inträffar?

CIPN orsakas vanligen av vissa kemoterapiläkemedel som kallas neurotoxiska medel. Exempel på sådana läkemedel är taxaner (t.ex. paklitaxel, docetaxel), platinaderivat (t.ex. karboplatin, cisplatin, oxaliplatin) och vinkaalkaloider (t.ex. vinorelbin, vincristin). Dessa specifika kemoterapier har potential att skada de perifera nerver som finns i hela vår kropp. Dessa nerver fungerar som förbindelselänkar mellan hjärnan och ryggmärgen och olika delar av kroppen. Följden blir att kommunikationen mellan det centrala nervsystemet (som omfattar hjärnan och ryggmärgen) och regioner som armar och ben störs.

När du t.ex. försöker röra vid en yta för att uppfatta dess textur kan det hända att informationen från dina händer inte överförs till hjärnan på rätt sätt. Detta kan leda till att känslan inte registreras korrekt. När hjärnan tar emot ottydliga signaler kan den översätta dessa till känslor som smärta eller stickningar. På samma sätt kan den andra riktningen av kommunikationsflödet

påverkas - information som skickas från hjärnan till händerna eller fötterna. I situationer där hjärnan skickar ett kommando om att hålla i en kopp eller knäppa upp en skjorta kanske dessa handlingar inte utförs som avsett. Denna störning i kommunikationsflödet kan leda till utmaningar i olika aspekter av det dagliga livet, vilket i hög grad påverkar den övergripande livskvaliteten för de drabbade.



Hur känner sig CIPN?

Personer med CIPN beskriver ofta en rad symtom som kan variera i svårighetsgrad. Dessa symtom kan omfatta:

1. **Domningar och stickningar:** Personer med CIPN kan få en känsla av stickningar eller domningar i fingrar, tår eller andra extremiteter.
2. **Brännande eller stickande smärta:** Vissa personer upplever skarp, stickande smärta eller en ihållande brännande känsla.
3. **Svaghet och balansproblem:** Muskelsvaghet, särskilt i fötterna, och balansproblem kan göra det svårt att gå. Personer med CIPN snubblar ofta även på plana ytor och vissa faller.
4. **Försämring av finmotoriken:** Personer som drabbats kan få svårare att utföra känsliga uppgifter som kräver exakta rörelser.



Citat för att understryka symtomen:

„Det är som om mina fingrar har somnat och inte vill vakna. Ständiga stickningar och domningar gör att det känns omöjligt att ens hålla i en kopp.“

“Den brännande känslan i mina fötter är som att gå på glödande kol, förutom att den aldrig tar slut. Det är en påminnelse om hur mycket min kropp har gått igenom.”

„Det är som om mina nerver har sin egen oförutsägbara rytm. Smärtan kan komma från ingenstans.“

„Att gå känns som att bemästra en lina. Min balans är en ständig utmaning och jag snubblar ofta även på plan mark.“

Vad kan hjälpa mig med mina symtom?

Ett antal metoder, både medicinska och icke-medicinska, såsom massage, fotbad, fysisk aktivitet och specifika övningar, har använts för att lindra symtomen på CIPN. Dessa metoder undersöks ofta i vetenskapliga prövningar för att bedöma deras effektivitet. Ledande amerikanska och europeiska yrkesorganisationer har dock dragit slutsatsen att det tyvärr ännu inte finns några avgörande bevis för att de är effektiva, så det finns inga tydliga behandlingsriktlinjer för CIPN. Därför är det viktigt att ta reda på vad som fungerar bäst för just dig, särskilt när det gäller icke-medicinska metoder. Att prata med andra personer med CIPN kan hjälpa dig att ta reda på vilka strategier som har fungerat för andra. Det är dock viktigt att du rådgör med din läkare innan du överväger att ta några läkemedel eller kosttillskott. I synnerhet läkemedel och vissa kosttillskott kan ha allvarliga biverkningar, så det är viktigt att noga överväga om det finns en verklig fördel med att använda dem.

I LION-studien fokuserar vi på fysisk aktivitet och specifika övningar som är utformade för att förbättra CIPN-symtomen. I följande avsnitt tittar vi på vikten av fysisk aktivitet i hanteringen av CIPN och det specifika innehållet i vårt program för din nytta.

Varför träna för CIPN?

Regelbunden motion kan spela en avgörande roll för att hantera CIPN-symtomen. Motion kan vara till hjälp på flera sätt:

1. **Förbättrat blodflöde och metaboliska förändringar:** Motion ökar blodflödet och leder till förändringar i ämnesomsättningen, vilket kan förbättra näringstillförseln till nervcellerna och bidra till att de repareras.
2. **Stimulering av nervfunktionen:** Vissa övningar stimulerar nervbanorna, vilket kan bidra till att upprätthålla eller återställa nervfunktionen.

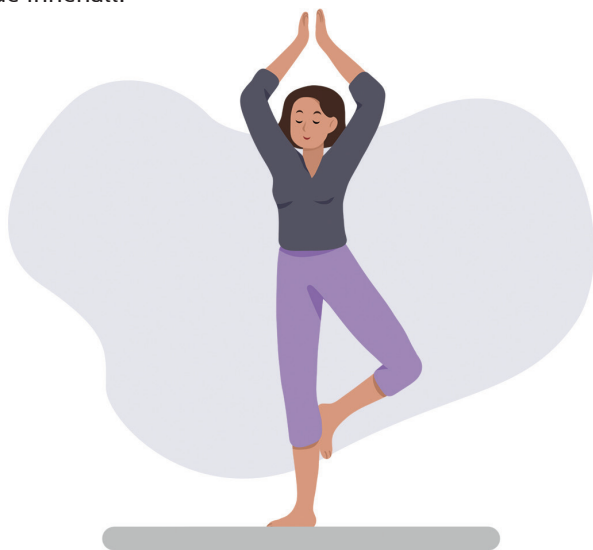
3. **Smärtlindring:** Långvarig konditionsträning (t.ex. promenader eller cykling) med måttlig eller hög intensitet kan också öka din smärttolerans, vilket kan bidra till att lindra obehag i samband med CIPN.
4. **Förbättrad rörlighet:** Träning kan göra dig starkare och uthålligare och kan förbättra din balans och flexibilitet, vilket gör det lättare att utföra dagliga uppgifter, även om dina symtom inte förändras.

Träning kan också hjälpa din hjärna att fästa mindre uppmärksamhet vid dina symtom. Varför är det så? Varje dag måste hjärnan bearbeta en stor mängd information. För att göra detta effektivt använder den „selektiv uppmärksamhet“. Om du till exempel är van vid att bära glasögon ser eller känner du inte längre att de sitter på näsan, om du inte är uppmärksam på dem. Men så fort du tar av dig dem märker du skillnaden. Detta är din selektiva hjärna i arbete. Din hjärna uppmärksammar bara sådant som den anser vara viktigt. saker som är „ovanliga“ är viktiga för din hjärna. Normalt rör sig dina kroppsdelar ganska mycket. Om du undviker att använda kroppsdelar, t.ex. för att det är obekvämt, lägger hjärnan större vikt vid dessa kroppsdelar, eftersom deras inaktivitet är ovanlig. Detta gör att du blir ännu mer medveten om dina symtom. Om du fortsätter att göra dina normala rörelser tappar hjärnan intresset efter ett tag och minskar uppmärksamheten på de kroppsdelar som är inblandade, inklusive symtomen. Därför är det viktigt att försöka motverka dina CIPN-symtom med fysisk aktivitet och särskilda övningar, snarare än att undvika att använda dina drabbade händer och fötter.



Rekommenderade övningar för CIPN

Ledande amerikanska och europeiska yrkesorganisationer rekommenderar att personer med CIPN följer en träningsplan som är skräddarsydd för deras individuella behov. Det finns dock olika synsätt på innehållet i träningen. I allmänhet rekommenderas styrketräning och konditionsträning två till tre gånger i veckan. Dagliga balansövningar och specifika övningar som riktar sig mot de drabbade extremiteterna kan också vara till hjälp. I vårt LION-utbildningsprogram har vi sammanfattat de träningsmetoder som har visat lovande resultat i vetenskapliga studier och som har rapporterats vara till hjälp av drabbade personer i praktiken. Ditt LION-utbildningsprogram kommer därför att innehålla följande innehåll:



1. **Balans- och koordinationsträning:** Balansövningar kan bidra till att förbättra stabiliteten och minska risken för fallolyckor. I LION-studien ger vi dig olika övningar med olika svårighetsgrader beroende på dina individuella förmågor. Dessa övningar kan också hittas i appen och utövas i 10 minuter per dag utanför online-träningssessionerna.



- 2. Konditionsträning:** Vetenskapliga studier visar att konditionsträning, t.ex. promenader eller cykling, kan förbättra den allmänna konditionen och eventuellt även minska symtomen på CIPN. I LION-studien utför vi konditionsträning med hjälp av en steppbräda, vilket gör det enkelt att utföra hemma. Detta tillvägagångssätt har också en viktig koordinationsaspekt som ytterligare kan förbättra din funktionsförmåga trots CIPN-symtom.



- 3. Styrketräning:** Med hjälp av din egen kroppsvikt, hantlar eller gummiband kan styrketräning bidra till att förbättra muskelstyrkan, vilket är viktigt för vardagsfunktionerna. I LION-studien kommer du att utföra övningar som är inriktade på större muskelgrupper (i basmodulen) samt specifika övningar för musklerna i och runt fötterna, vilket kan ge ytterligare fördelar för CIPN.



- 4. Övningar för händerna:** Koordinations- och styrkeövningar för händerna kan förbättra finmotoriken och göra det enklare att knäppa skjortan. Vi går igenom dessa övningar i online-träningspassen och ger detaljer i appen.



- 5. Stretching:** Mjuka stretchövningar kan bibehålla eller förbättra flexibiliteten och förebygga muskelstramhet.

Kom ihåg att varje persons erfarenhet av CIPN är unik, så anpassa din träningsplan efter dina möjligheter och din komfortnivå och låt din tränare veta om något inte känns bra för dig. Det kan också vara bra att dela erfarenheter med andra personer med CIPN för att utbyta information om vad som har hjälpt dem. Medan du experimenterar med vad som fungerar bäst för dig bör du undvika inaktivitet. Att använda händer och fötter är avgörande. Vi hjälper dig att skapa en säker och effektiv träningsrutin för att hantera dina CIPN-symtom och förbättra ditt allmänna välbefinnande.



QR-kod:
Föredragen
applikation

Tips för träning och vardag med CIPN:

- 1. Fotvård:** Kontrollera dina fötter dagligen för att upptäcka eventuella skär-sår, sår eller blåsor som du kanske inte märker på grund av nedsatt känsel. Använd bekväma, välsittande skor. Försök att använda fasciarullar eller "spiky balls" när det är bekvämt. Om du har problem med stepp-träning, vänligen informera din tränare.
- 2. Medvetenhet om temperaturer:** Testa vattnet med armbågen innan du badar för att undvika brännskador, eftersom CIPN kan påverka din förmåga att känna extrema temperaturer. Använd tjocka strumpor om du utsätts för kalla temperaturer under en längre tid.
- 3. Säkerhetsåtgärder:** Använd ledstänger, stödhandtag och halkfria mattor i hemmet för att öka stabiliteten och förhindra fall. Utforma din träningsmiljö så att du inte kan snubbla.
- 4. Handskydd:** Använd handskar när du hanterar vassa föremål eller arbetar i kalla förhållanden för att minimera risken för skador. Var uppmärksam på obehag i händerna när du använder hantlar. Överväg att använda vadderade handskar om så är fallet.
- 5. Intensitet:** Ta det lugnt och ta pauser när det behövs. Undvik aktiviteter som kan orsaka överansträngning eller skada.
- 6. Kommunikation:** Uppdatera regelbundet din läkare eller sjuksköterska och även din tränare om dina symtom och framsteg för korrekt hantering. Symtomdagbok: sida 42

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos: sida 32
- Hur man övervinner hinder: sida 38
- Tips för vardagen: sida 42

3 ALLMÄNNA RÅD OM TRÄNING EFTER EN CANCERDIAGNOS

Flera fördelar med motion

Fysisk aktivitet och motion är säkert för människor som lever med och efter cancer och har många positiva effekter på cancer och behandlingsrelaterade biverkningar. Det är väletablerat att motion har en positiv effekt på livskvalitet, trötthet, psykiskt lidande, inklusive känslor av depression och ångest.

Det har också en gynnsam effekt på fysisk kondition och funktionsförmåga, vilket är relevant för aktiviteter i det dagliga livet. Ny forskning visar dessutom att motion kan förbättra sömn och benhälsa och minska specifika behandlingsrelaterade biverkningar, såsom symtom på perifer neuropati som orsakas av kemoterapi. Dessutom kan fysisk aktivitet och motion ha en positiv inverkan på prognosen och risken för återfall.



Effekter av träning på hälsorelaterade resultat med starka bevis (grön), måttliga bevis (orange), nya/ofullständiga bevis (gul) (baserat på riktlinjerna för träning för canceröverlevare från American College of Sports Medicine)

- Minskad av trötthet
- Förbättring av den allmänna fysiska konditionen
- Förbättrad fysisk funktion
- Positivt inflytande på lymfödem
- Minskad ångest
- Minskning av depressiva symtom
- Förbättring av livskvaliteten

- Positivt inflytande på benhälsan
- Förbättring av sömnkvaliteten

- Positivt inflytande på de sjukdoms- och behandlingsrelaterade biverkningarna, t.ex:
 - Symtom på perifer neuropati orsakad av kemoterapi
 - Kognitiv funktion, inklusive minne
 - Sexuell funktion
 - Kardiotoxicitet (hjärthälsa)
 - Illamående
 - Smärta
- Förbättrad behandlingstolerans (förmåga att tolerera den planerade behandlingsdosen)

Var så aktiv som möjligt och undvik inaktivitet

Försök att vara så aktiv som möjligt och undvik inaktivitet. Förutom strukturerad träning (t.ex. att delta i en gymnastiklektion) kan du integrera fysisk aktivitet i dina dagliga aktiviteter. Prova till exempel att gå eller cykla till affären. Eller ta trapporna i stället för hissen eller rulltrappan. Eller unna dig en kort promenad varje dag.

Viktigt: Gör det som känns bra för dig!

Rekommendationer för träning

Nuvarande riktlinjer för personer som lever med och efter cancer rekommenderar att man är så aktiv som möjligt och undviker inaktivitet. Strukturerad träning är i allmänhet säker och genomförbar både under och efter cancerbehandling. Det är dock viktigt att anpassa träningen till din förmåga och dagsform. De aktuella träningsrekommendationerna från American College of Sports Medicine för personer som lever med och efter cancer presenteras i tabellen nedan. För att förbättra den allmänna hälsan rekommenderar riktlinjerna en kombination av styrketräning och konditionsträning.

Konditionsträning omfattar övningar som förbättrar hjärtats, blodkärlens och andningssystemets funktion, när de utförs under längre perioder än 10 minuter (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning). Styrketräning omfattar övningar som kan hjälpa dig att öka din muskelstyrka (t.ex. repetitivt lyfta vikter med hantlar, gummiband eller viktmaskiner; övningar med din egen kroppsvikt, t.ex. armhävningar, sit-ups). Det rekommenderas att du utför dessa aktiviteter med måttlig till hög intensitet, vilket innebär att du känner en ökning av din hjärtfrekvens, du andas snabbare och du kan börja svettas. Denna kombination av övningar ökar din fysiska kondition och styrka, så att du kan utföra dina dagliga aktiviteter. Dessutom minskar eller förhindrar den många

av de cancer- eller behandlingsrelaterade biverkningar som nämns ovan. För mer specifika rekommendationer om följande biverkningar: cancerrelaterad trötthet, ångest/depressiva symtom, kemoterapiinducerad perifer neuropati, låg fysisk funktion, se kapitel 2.1 -2.2.

Aktuella träningsrekommendationer enligt American College of Sports Medicine:

Konditionsträning	150 minuter/vecka vid måttlig intensitet eller 75 minuter/vecka vid hög intensitet
Styrketräning	2x/vecka med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper vid måttlig till hög intensitet

För att förbättra din fysiska kondition är det viktigt att låta kroppen återhämta sig mellan träningspassen. Medan träningen är stimulansen, sker förbättringen av den fysiska konditionen under den efterföljande viloperioden. Därför är det viktigt att växla mellan träning och återhämtning. Om du inte ger dig själv tillräckligt med tid för återhämtning kan du „överträna“. Tecken på överträning kan vara att du inte återhämtar dig bra efter ett träningspass, att du upprepade gånger inte känner dig utvilad efter en normal natts sömn (om detta är ovanligt och inte beror på andra orsaker, t.ex. trötthet) eller ihållande ömhet i musklerna. Tänk också på att dagliga aktiviteter, särskilt mer ansträngande sådana (t.ex. att bära tunga shoppingkassar), bidrar till den träningsdos som du får. Om du är osäker på hur du ska balansera träning och återhämtning kan du rådfråga din tränare.

Säkerhetsaspekter och kontraindikationer

Även om träning har konstaterats vara säker för personer som lever med eller efter cancer, finns det vissa omständigheter då det rekommenderas att man söker godkännande från en läkare innan man börjar träna. Detta gäller om du har något av följande tillstånd: artrit/muskuloskeletala problem, dålig benhälsa (t.ex. osteopeni eller osteoporos eller benmetastaser), lymfödem, nyligen genomgången operation, stomi, hjärt-lungsjukdom (t.ex. högt blodtryck, hjärtsjukdom), perifer neuropati, nedsatt balans/koordination, extrem trötthet, allvarliga näringsbrister eller försämrat/förändrat fysiskt tillstånd (t.ex. lymfödemförvärring).

En medicinsk konsultation eller undersökning kan hjälpa dig att avgöra vilken träning som är säker och lämpligast för dig och vad du kan behöva tänka på. Du kan bli hänvisad till en kvalificerad träningspecialist för att få hjälp med att ta fram en individuell träningsplan för dig. **Observera:** Som en del av LION-studien kommer du att ha fått medicinskt godkännande och en individuell träningsplan, så du behöver inte göra detta igen. Det är dock viktigt att du informerar din träningsinstruktör om du utvecklar några nya medicinska tillstånd eller om några befintliga tillstånd förvärras.



När bör du sluta träna med måttlig till hög intensitet?

- Om du har svår smärta eller om smärtan ökar
- Om du har feber (över 38°C)
- Om du har en allvarlig infektion
- Om du mår illa eller kräks
- Om ditt medvetande är nedsatt
- Om du har problem med blodcirkulationen
- Om du känner dig yr
- Om du har akut blödning
- Om antalet blodplättar (trombocyter) i ditt blod är lägre än 20 000 / μ l
- Om din hemoglobinnivå är lägre än 8 g/dl blod och du är yr
- Om du har fått kemoterapi under de senaste 24 timmarna

Om något av ovanstående stämmer in på dig bör du tala med din tränare eller läkare innan du fortsätter att träna.

4 HUR MAN ÖVERVINNER HINDER

„Jag är för upptagen.“

„Jag är för trött.“

„Jag är för stressad.“

„Jag är inte motiverad.“

Hur övervinner man hinder för att vara (bli) fysiskt aktiv?

Att vara tillräckligt fysiskt aktiv kan vara en utmaning. Faktum är att de flesta människor inte uppfyller riktlinjerna för fysisk aktivitet (150 minuters måttlig till hög intensitet med konditionsträning samt 2-3 styrketräningspass per vecka). Att förstå vanliga hinder för att vara fysiskt aktiv kan hjälpa dig att hitta sätt att övervinna dessa hinder och inkludera fysisk aktivitet i din dagliga rutin.

Jag är för upptagen

Många säger att de inte har tillräckligt med tid för att träna, men du kan få in fysisk aktivitet i din dagliga rutin utan att lägga för mycket tid på det. Till exempel kan du gå eller cykla till jobbet eller affären istället för att ta bilen. Om du har hund kan du rasta den oftare eller längre. Ta trapporna i stället för hissen, motionera medan du tittar på TV, parkera bilen längre bort från din destination, eller stig av bussen en hållplats tidigare och gå den sista biten. Du kan också leta efter den här typen av möjligheter på jobbet eller i ditt sociala liv. På jobbet kan du till exempel organisera promenadmöten och under tele-

fonsamtal kan du försöka gå. Eller så kan du fråga din vän om de skulle vilja ta en takeaway-kaffe istället för att träffas på ett café. Välj aktiviteter som du enkelt kan göra under den tid du har till förfogande, t.ex. promenera, jogga eller cykla. Slutligen kan det vara värt att identifiera tillgängliga tidsluckor i veckan genom att övervaka dina dagliga aktiviteter under en vecka. Försök att hitta tidsperioder på minst 30 minuter som du kan använda till att ägna dig åt fysisk aktivitet. Prioritera fysisk aktivitet under dessa tidsluckor (se även: Dagsplanering sida 44).

Jag är för trött

Försök att planera in fysiska aktiviteter under den tid på veckan/dagen då du har mest energi. Du kan också försöka ägna dig åt fysisk aktivitet när du känner dig trött/utmattad, eftersom det kan öka din energinivå. Tänk på att inaktivitet minskar din fysiska kondition, vilket kan bidra till din trötthet, så all motion är bättre än ingen alls. Mer information om träning vid trötthet finns här sida 6.

Jag är för stressad

Även om det kan kännas svårt att övervinna denna barriär, kan motion i slutändan bidra till att minska stress. Motion kan hjälpa dig att känna dig mer avslappnad genom att minska stresshormonerna. Så även för denna barriär är det viktigt att ge fysisk aktivitet en chans och uppleva dess effekter på dina stressnivåer. Att planera dina dagliga aktiviteter kan hjälpa dig att minska stressen och hitta en tid för träning. Tips för vardagen: dagsplanering sida 44.

Jag är inte motiverad

Det finns flera sätt att motivera sig till träning. Leta efter ett sätt som passar dig bäst. Feedback på din aktivitetsnivå kan vara ett bra sätt att motivera dig själv. Du kan till exempel använda en app på din telefon, t.ex. en stegräknare, eller en sportklocka (Fitbit). Denna klocka kan ge dig insikt i ditt nuvarande träningsbeteende och motivera dig att träna (mer).

Motivation kan komma från dig själv eller från andra. Att boka tid med en vän/familjemedlem eller med en träningsspecialist kan vara till hjälp för att komma igång med träningen.

Du kan motivera dig själv genom att sätta upp mål. Kom ihåg att målen ska vara realistiska och möjliga att uppnå. Om du är osäker på vilka mål som är lämpliga kan du be en träningsexpert om hjälp.

Tänk också på att motivation inte är en förutsättning för att vara fysiskt aktiv. Inte ens professionella idrottare är alltid motiverade. Att skapa en vana minskar behovet av motivation på lång sikt.

Leta efter en kompis/vän som kan träna med dig. Om du till exempel promenerar samtidigt som du pratar med en vän kanske det inte känns som träning utan snarare som en social aktivitet.

Hur man kommer igång och fortsätter

Att göra en plan kan hjälpa dig att hålla fast vid dina mål. I din handlingsplan ska du skriva ner vilken övning du ska utföra (vad?) och ange plats (var?), tid (när?) och ditt sällskap (med vem?). Fundera också på vad som skulle kunna hindra dig från att hålla dig till din plan. Notera i din copingplan vilka hinder som skulle kunna uppstå och vad du ska göra för att övervinna dessa hinder.

I slutändan är motivationen att träna ofta som störst när träningen passar dina personliga preferenser. Gillar du löpning, yoga, cykling eller kanske dans? Tänk också på miljön: Gillar du atmosfären på ett gym? Eller föredrar du att träna utomhus?

Om du hittar en aktivitet som du gillar kan motion vara belönande i sig. Men även om du inte hittar en träningsaktivitet som du gillar särskilt mycket kan det finnas andra belöningar som kan motivera dig ändå: Träning kan vara ett sätt att få kontakt med andra människor, eller tvärtom, att få lite egentid. Du kanske gillar att vara ute i naturen; att träna utomhus kan vara ett bra sätt att komma ut mer. Prova olika aktiviteter och miljöer för att ta reda på vad som är roligast och mest tilltalande för dig. När du väljer en aktivitet bör du ta hänsyn till din nuvarande konditionsnivå. Detta innebär att en aktivitet kan vara utmanande men inte bör vara för svår. Numera finns det flera appar tillgängliga som kan motivera dig att träna. För den här studien kommer du att använda appen PREFERABLE exercise och appen Fitbit.



QR-kod:
Föredragen
applikation

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Tips för vardagen: sida 42



5 TIPS FÖR VARDAGEN

Symtomdagbok

En symtomdagbok är en bra resurs eftersom den gör det möjligt för dig att identifiera och förstå vad som orsakar eller förstärker dina symtom. Denna information är användbar eftersom den hjälper dig att planera dina dagliga aktiviteter därefter. Du kanske till exempel märker att du oftast känner dig trött tidigt på eftermiddagen och därför kan planera in mer ansträngande aktiviteter som motion, shopping etc. på förmiddagen.

Dagboken kommer dessutom att ge dig lite uppmuntran när du börjar inse att även om det finns dagar då du känner dig lite sämre så kommer du att bli bättre. En symtomdagbok är också användbar för din läkare eftersom den gör det möjligt för dig att ge dem detaljerad information om dina symtom i stället för att försöka komma ihåg allt på stående fot.

Du kan använda en handskriven symtomdagbok eller ladda ner en symtomdagboksapp till din smartphone/surfplatta. För att få insikt i ett symtommönster kan du också göra det under bara några dagar eller en vecka.



Ett exempel på en symtomdagbok visas nedan:

Datum/tid	Symptom	Detaljer (Vad utlöser det? Hur allvarlig är den? Hur länge varar det?)	Vad hjälpte	Övriga kom- mentarer
10/07/2023, kl. 14.00	Utmattning	Sitta på sof- fan, känna sig slö och inte ha nå- gon energi	Ta en prome- nad utomhus	Det var svårt att ta sig ur soffan och komma igång, men när jag väl var ute och gick började jag känna mig mindre trött
14/07/2023, kl. 07.00	Stickningar och domnin- gar i fingrarna	Stickningar och dom- ningar i fingrarna är vanligast på morgonen	Inget ännu	Fråga sjuks- köterska eller läkare vid nästa besök
17/07/2023, kl. 17.00	Ångest	Deltog i en stödgrupp för cancerö- verlevare och var extremt orolig under samtal med gruppen	Att blunda och ta några djupa ande- tag hjälpte mig att lug- na ner mig	Fråga läkare om råd. Remiss till psykolog?

Planering av dagen

Att ägna en liten stund åt att planera din dag/vecka/månad kan vara till stor nytta och hjälpa dig att hantera biverkningar/symtom. Några av de sätt som dagsplanering kan hjälpa till på är:

- Prioritera viktiga aktiviteter och håll fast vid dem. Ett exempel på detta kan vara att träna varje måndag och torsdag eftermiddag mellan kl. 16.00 och 17.00. Om du har "låst" dessa dagar/tider för träning kan du schemalägga andra aktiviteter på andra dagar/tider.
- Identifiera om du har för mycket att göra och behöver omorganisera ditt schema. Om du märker att du har mycket inplanerat en viss dag/vecka och att det orsakar stress, använd din kalender för att planera om vissa aktiviteter till andra dagar/tider.
- Om du känner dig otränad kan du använda din kalender för att sprida ut svårare och mer ansträngande aktiviteter under veckan. Du kan t.ex. planera in mer ansträngande aktiviteter som shopping, trädgårdsarbete och städning på olika dagar i stället för att försöka göra allt på en och samma dag.
- Att göra en måltidsplan och inköpslista för varje vecka (på papper eller i en app) kan vara bra för att se till att du äter hälsosamt, undvika flera resor till affären och komma ihåg vad du behöver köpa (särskilt om du upplever dig hjärntrött pga cellgifter). Du kan också laga stora mängder mat och förbereda dem till lunchportioner för att spara tid och pengar.

Beroende på vad du föredrar kan du använda en fysisk kalender/dagbok, din smarta telefon/surfplatta eller en kombination av båda.

Sömnhygien

Om du har problem med sömnen kan några av förslagen nedan vara till hjälp.

På kvällen:

- Försök att skapa ett konsekvent sömnschema där du går och lägger dig och vaknar vid samma tid varje dag i veckan. Om du har sovit dåligt är det viktigt att du ändå vaknar vid din vanliga tid och inte tar sovmorgon. Det tar lite tid innan detta får effekt, men om du håller dig till en strikt sömnrutin under en tid kommer du att märka förbättringar.
- Skapa en kvällsrutin som hjälper dig att varva ner och förbereder dig för att sova, t.ex. dämpa belysningen på kvällen, koppla bort elektronik 30-60 minuter före sänggåendet, ta en varm dusch/bad, prova avslappningstekniker/mindfulnessövningar.
- Begränsa din vakentid i sängen för att skapa en koppling i ditt sinne mellan sömn och att vara i sängen.
- Optimera ditt sovrum för sömn genom att skapa en mörk, tyst och sval miljö.
- Om du inte kan somna efter 20 minuter kan du försöka stiga upp och göra något avslappnande i ett annat rum i svagt ljus, t.ex. läsa en bok, stretcha, göra några mindfulness- eller andningsövningar. När du börjar bli sömning går du och lägger dig igen. Detta kanske inte fungerar för dig.

Under dagen:

- Exponera dig för ljus (i synnerhet solljus) för optimal reglering av kroppens inre klocka.
- Var fysiskt aktiv och träna regelbundet eftersom det kan göra att du känner dig mindre trött under dagen och får lättare att somna på kvällen. Undvik dock att motionera omedelbart före sömnen.
- Ta en stunds vila när du behöver det, men begränsa tupplurarna på dagen till högst 20-30 minuter. Om du sover för länge under dagen kan det störa din sömn- och vakenhetscykel.
- Om du tar en stunds fysisk vila, ge även hjärnan lite vila; att ligga ner och surfa på mobilen är inte riktigt vilsamt.
- Undvik koffein på eftermiddagen och kvällen (t.ex. kaffe, te, choklad) eftersom det är ett stimulerande ämne.
- Minska alkoholkonsumtionen innan du ska sova. Alkohol kan göra dig dåsig till en början, men det kan försämra sömnkvaliteten.

Att få stöd från andra

Det kan vara bra att få stöd om du kämpar med biverkningar av behandlingen. Det kan vara mycket svårt att be om och ta emot hjälp från familjemedlemmar, vänner, arbetskamrater eller professionella, men kom ihåg: de som erbjuder hjälp uppskattar vanligtvis att kunna stödja dig eftersom det kan få dem att känna sig nyttiga. De som inte aktivt erbjuder hjälp kanske inte heller inser att du behöver hjälp om du inte informerar dem (dina symtom kanske trots allt inte syns på utsidan). Du kommer att märka att de ofta är mycket villiga att hjälpa till när de väl vet.

Att identifiera personer med olika kompetenser/personligheter i ditt stödnätverk kan göra det lättare att be rätt person om stöd. Ett par exempel är att välja en vän som bryr sig, inte dömer och är en bra lyssnare för att prata om hur du mår eller be någon som har lite tid över att köra dig till och från läkarbesök.

Om det finns någon som ger dig mycket stöd, t.ex. en partner, kan du be någon annan i ditt stödnätverk att ta hand om honom eller henne.

En del människor söker stöd hos personer som inte är familj, vänner eller arbetskamrater. Lokala stödgrupper kan vara ett bra alternativ eftersom de erbjuder en trygg plats där man kan dela med sig och lyssna på andra personer som går igenom en liknande situation. Du kanske inte känner dig bekväm med att delta i stödgrupper och föredrar att chatta anonymt med en hjälplinje (via telefon eller direktchatt) eller ha enskilda möten med en professionell person som en socialarbetare, rådgivare eller psykolog.



6 HUR MAN FORTSÄTTER ATT TRÄNA

Under de senaste 3 månaderna som du har deltagit i LION-studien har du ansträngt dig för att göra motion till en del av ditt liv. Vi hoppas att du nu har för avsikt att fortsätta träna självständigt för att säkerställa att du får alla möjliga fördelar av att vara regelbundet aktiv.

De aktuella träningsrekommendationerna från American College of Sports Medicine för personer som lever med och efter cancer presenteras i tabellen nedan. Särskilda rekommendationer för följande biverkningar finns i de kapitel som ägnas åt dessa biverkningar: trötthet, ångest och depressiva symtom, låg fysisk funktionsförmåga, kemoterapi-inducerad perifer neuropati (CIPN).

Aktuella träningsrekommendationer enligt American College of Sports Medicine:

Konditionsträning (t.ex. promenader, löpning, cykling, simning)	150 minuter/vecka vid måttlig intensitet eller 75 minuter/vecka vid hög intensitet
Styrketräning (t.ex. repetitivt lyfta vikter med hantlar, gummi-band eller viktmaskiner; övningar med din egen kroppsvikt, såsom armhävningar, sit-ups)	2x/vecka med 2 set, 8 - 12 repetitioner för större muskelgrupper vid måttlig till hög intensitet

Principerna är desamma:

- Se till att välja aktiviteter som du tycker om!
- Var aktiv i en behaglig takt - kontrollera „hur du mår“
- Planera aktiviteter med vänner och familj
- Anpassa aktiviteterna så att de passar med kraven i ditt liv

Vi vill att du funderar över följande frågor och att du har dina svar nära till hands (t.ex. på kylskåpet, på väggen) för att påminna dig om vad som kan hjälpa dig att upprätthålla din fysiska aktivitet under de kommande 6 månaderna.

Hur känner jag mig nu jämfört med för 12 veckor sedan?

(Skriv ner alla positiva förändringar som du personligen har observerat sedan du började programmet, t.ex. mer energi? mer självförtroende? mindre trött? mindre stressad? Gratulera dig själv till denna prestation och kom ihåg dessa fördelar när du känner för att hoppa över ett träningspass eller sluta träna helt och hållet).

Vilka aktiviteter kommer jag att delta i - vad mer skulle jag nu vilja prova?

(Du befinner dig nu i ett skede där träning börjar bli en regelbunden rutin. Du kanske vill fortsätta med den nuvarande rutinen eller så finns det andra aktiviteter som du brukade göra eller som du skulle vilja prova, t.ex. simning, cykling eller dans, som kan ersätta LION-studiens övningar).

Vem kommer att stödja mig och se till att jag fortsätter?

(Skriv ner namnen på alla som kommer att hjälpa dig att upprätthålla din träningsrutin. Om du har svårt att motivera dig själv kan du försöka uppmuntra en vän eller släkting att träna med dig. Försök också att få familj och vänner att hjälpa till med konkurrerande åtaganden som hushållsarbete eller vård av barn/föräldrar).

Var och när ska jag träna?

(Om du väljer vissa tider och platser varje vecka för att träna hjälper det dig att hålla dig till det och ser till att det blir en regelbunden vana).

Mitt träningsmål under de kommande 6 månaderna är:





[illegible]

Vilka situationer gör det svårt för mig att träna?

(Tänk på vad som kan hindra dig från att fortsätta med dina aktiviteter. För upptagen med arbete? För trött? Du vill inte göra det på egen hand? Dåligt väder? Semester?).

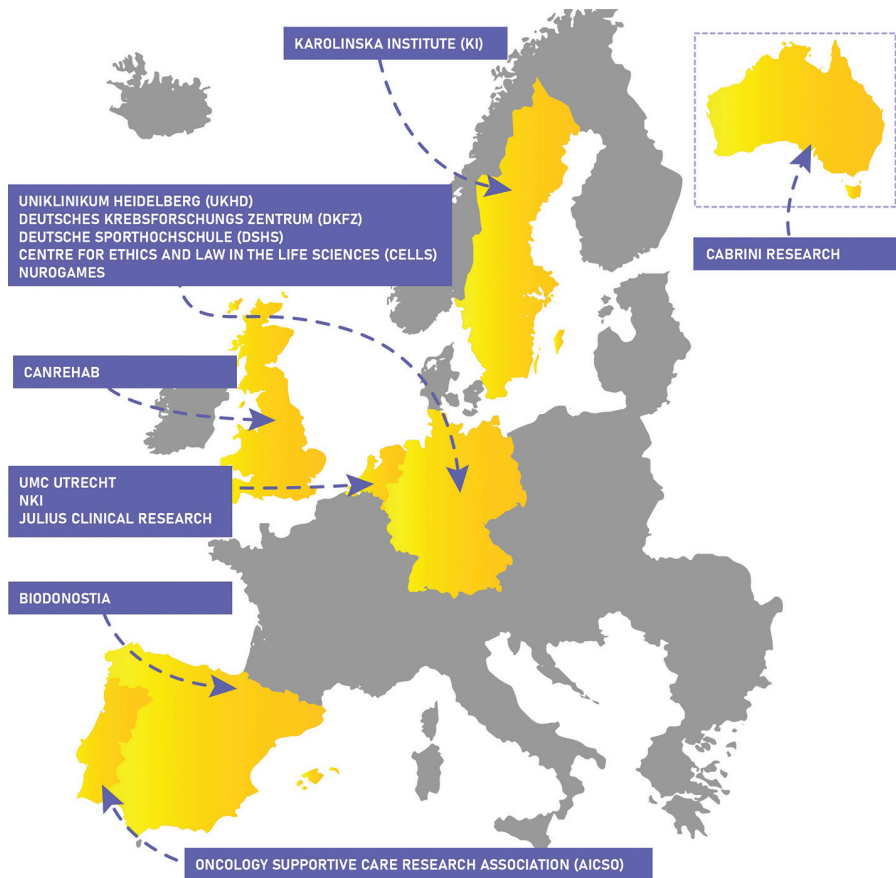


och jag kommer att komma runt detta genom att...

(Tänk på sätt att övervinna dessa hinder ... att göra ett åtagande att göra aktiviteten med någon annan brukar hjälpa, be någon att hjälpa dig med andra åtaganden så att du kan bestämma en tid för dig att göra din aktivitet, när du är trött gör en del av aktiviteten snarare än hela aktiviteten, när du återfaller på grund av semester eller sjukdom - börja långsamt igen).

Dessa ämnen kan också vara relevanta för dig

- Allmänna råd om träning efter en cancerdiagnos: sida 32
- Hur man övervinner hinder: sida 38
- Tips för vardagen: sida 42



Partners



Julius
Clinical

biodonostia
health research institute



UMC Utrecht



Karolinska
Institutet



AICSO
Asociación de Investigación de
Calidades de Soporte en Oncología



Det här projektet har fått finansiering från Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horisont Europa enligt bidragsavtal nr 101057059.



Det här projektet har fått medfinansiering från Australiens regeringsnationella hälsoundersökningsråd genom bidrags-ID 2017666.