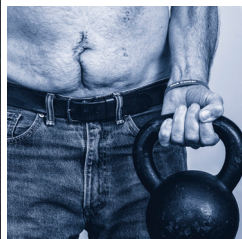


FYSIOTERAPI VED KREFT OG SENEFFEKTER





Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er eksperter på muskel- og skjelettapparatet. Vi har høyskoleutdannelse som gir oss en spesielt god forståelse av menneskets anatomi, fysiologiske funksjoner og bevegelsesutvikling, og av samspillet mellom individ, miljø og sykdom.

Fysioterapeuter er sentrale i forebygging og behandling av belastningslidelser. Fysioterapi er rettet mot både kroppslige og psykiske plager samt tilrettelegging av menneskets livs- og arbeidsbetingelser. Vi har som oppgave å bevare og fremme god helse i alle aldersgrupper. Du trenger ikke være syk for å ha behov for fysioterapi. En av fysioterapeutens viktigste oppgaver er å skape forståelse for hvordan sykdom og skader oppstår slik at du selv kan forebygge.

Fysioterapeuter har egne faggrupper og spesialiteter på en rekke områder, deriblant onkologi og lymfologi.

Fysisk aktivitet
kan minske
risikoen for flere
kreftformer

Visste du at...

Fysioterapi ved kreft

Fysioterapeuter med kompetanse innenfor onkologi innehar god kunnskap om kreftlære, kreftrelaterte bivirkninger, samt forebygging, kartlegging og behandling av kreftrelaterte seneffekter.

Onkologisk fysioterapi skal legge til rette for at pasienter før, under og etter kreftbehandling kan bedre eller vedlikeholde sin helse og livskvalitet. Dette gjelder pasienter som gjennomgår avansert behandling for akutt og/eller kronisk kreftsykdom, langvarig sykdom, eller pasienter med senskader etter avsluttet kreftbehandling.



Hvor fysisk aktiv du kan være under behandling kommer an på hva slags behandling du får, dagsform og hvor du er i de ulike fasene av sykdomsforløpet.





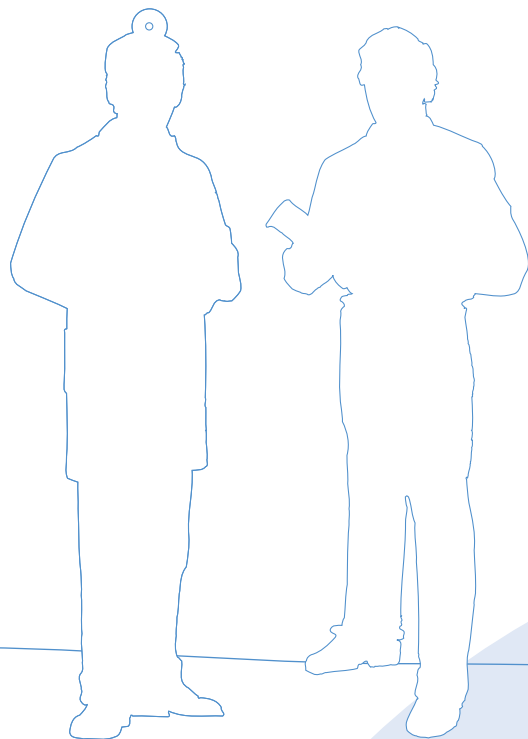
Forskning viser at bevegelse og trening har positiv effekt på livskvaliteten til mennesker som får eller har gjennomgått kreftbehandling.

Seneffekter ved kreft

Eksempler på vanlige seneffekter er muskel- og skjelettsmerter, kreftrelatert fatigue, nevropatier, økt risiko for hjerte-karsykdom, stråleskader, lymfødem, endret seksualfunksjon, samt depresjon og angst. Seneffekter kan føre til nedsatt livskvalitet og utfordre yrkesdeltakelse.

Fysisk trening ved kreft

Det er økende evidens for at trening kan forebygge enkelte kreftformer, forebygge tilbakefall av kreftsykdom, bedre kreftrelatert behandlingsrespons, forebygge eller redusere grad av bivirkninger under kreftbehandling og seneffekter etter kreftbehandling, samt øke livskvalitet.

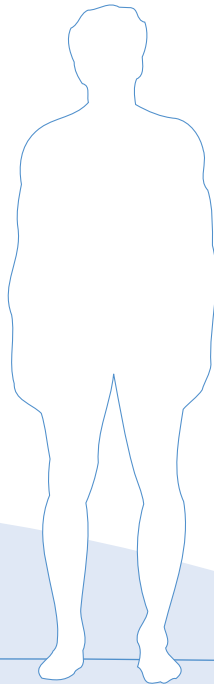


Regelmessig fysisk aktivitet gir bedre forutsetninger for å tåle kreftbehandling

Visste du at...

Fysioterapeuten kan hjelpe deg med

- livsmestring og økt helsekompetanse
- informasjon om og behandling av seneffekter som følge av kreftsykdom og kreftbehandling
- tilpasset fysisk aktivitet og tilbud om individuell og gruppebasert trening før, under og etter kreftbehandling
- smertelindring og avspenning
- lungefysioterapi
- valg av riktige hjelpemidler.



Gjennom å være fysisk aktiv kan du kjenne kroppen din bedre, finne ut hvor mye du klarer, og hva du kan gjøre.





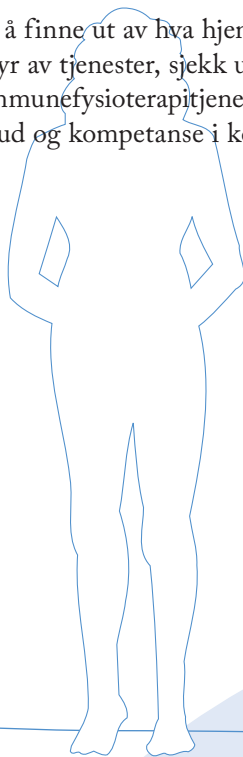
Fysisk aktivitet kan bidra til å redusere seneffekter som følge av kreftsykdom og behandling.

Hvor finner du fysioterapeuter med kompetanse innenfor kreft- og lymfødembehandling?

- sykehus
- kommunehelsetjeneste
- privat fysioterapi praksis
- rehabiliteringssentre

Fysikalsk behandling og oppfølging av lymfødem er ved fysioterapeuter med tilleggstudanning innen lymfologi. Oversikt finnes på norsk lymfødem- og lipødemforbund sine hjemmesider, www.nllf.no

For å finne ut av hva hjemkommunen din tilbyr av tjenester, sjekk ut nettsiden til kommunefysioterapitjenesten. De har oversikt over tilbud og kompetanse i kommunen.



Må du ha henvisning for å få fysioterapi?

Du trenger ikke henvisning fra lege, manuellterapeut eller kiropraktor for å få dekt utgifter til fysioterapibehandling. Når du går til en fysioterapeut som har avtale med kommunen, betaler du bare en offentlig fastsatt egenandel. Overstiger egenandelene et fastsatt beløp, får du frikort for resten av året. For barn under 16 år og personer med godkjent yrkesskade er behandlingen gratis.

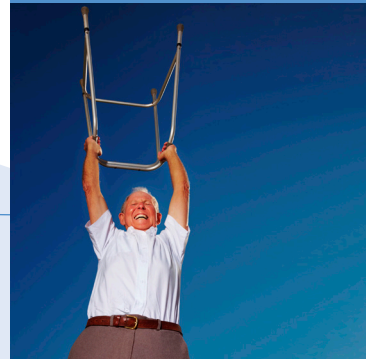
Du trenger heller ikke henvisning om du velger å gå til en fysioterapeut uten avtale med kommunen. Disse behandlerne bestemmer sine honorarer selv, de vil derfor variere, og du må betale hele honoraret selv. Egenandeler og frikort gjelder ikke.

For å finne ut om fysioterapeuten har avtale med kommunen, kan du spørre fysioterapeuten direkte, kontakte kommunen, eller spørre Helfo.

Spesialist i onkologisk fysioterapi MNFF

Norsk Fysioterapeutforbund er ansvarlig for godkjenning av spesialister i onkologisk fysioterapi. Omfattende praksis og videreutdanning ligger til grunn for spesialistgodkjenningen.

Vårt råd...
Ha en fysisk aktiv hverdag.





Norsk Fysioterapeutforbund organiserer offentlig godkjente fysioterapeuter. Både selvstendig næringsdrivende og ansatte fysioterapeuter er medlemmer. NFFs medlemmer har en høy faglig og etisk standard i sin yrkesutøvelse til beste for brukere av fysioterapitjenester. Helsepersonelloven er sentral i utøvelsen av fysioterapi.



NORSK
FYSIOTERAPEUTFORBUND

Faggruppe for onkologi og lymfologi

Boks 147 Sentrum, 0102 Oslo

Tlf.: 22 93 30 50 · fol@fysio.no · <https://fysio.no/no/onkologi-og-lymfologi>