



**Kræftens Bekæmpelse**



**”Kom til Kræfter, Mand”  
Mænd & Kræft  
Et led i rehabilitering af kræftramte**

<b>INDHOLD</b>	<b>SIDE</b>
1. Indledning	3
2. Projekt "Kom til Kræfter" - et led i rehabilitering af kræftramte	4
3. Målgruppe	4
4. Formidling af aktiviteten	5
5. Konkretisering af kursusindhold	6
6. Underviser og frivillige	7
7. Effekt af det samlede kursusforløb	8
Bilag 1 Henvendelses - og oplysningskema	9
Bilag 2 Kursusprogram	11

## 1. Indledning

Ballerup Kommune skal sikre, at de af sine borgere, som er kræftpatienter med behov for rehabilitering, får et relevant tilbud. Det kan efter behov omfatte træning, psykosocial støtte, hjælp til tilbagevenden til et eventuelt arbejde, praktisk bistand i hjemmet, hjælpemidler mv.

Kræftens Bekæmpelse Lokalforeningen Ballerup vil med sit projekt *"Kom til Kræfter"* understøtte kommunens tilbud og implementering af Kræftplan III og udmøntningsplanen 2011, som dels har fokus på opsporing og behandling, og dels fokus på sammenhængende patientforløb i forhold til rehabilitering og palliation efter den primære behandling.

*"Kom til Kræfter"* er et pilotprojekt udarbejdet af en arbejdsgruppe i regi af Kræftens Bekæmpelse Lokalforeningen Ballerup.

Rehabilitering efter kræft vurderes som et vigtigt indsatsområde. Det skyldes, at der er mere optimisme i forhold til, at kræft enten kan helbredes eller, at kræftpatienter kan leve i mange år med en kræftsygdom, som er holdt i ro af behandlingen. Desværre kan sygdomsforløbet og behandlingen have alvorlige konsekvenser for den enkelte kræftpatient, som har behov for rehabilitering både fysisk, psykisk og socialt.

Fordelene ved god rehabilitering er flere – både for den kræftramte og for kommunen:

- Kræftpatienten bliver bedre til at tage hånd om og styre sit eget liv
- Kræftpatienten kan tidligere klare at vende tilbage til arbejdsmarkedet
- Forebygger angst og depression og reducerer medicinforbruget
- Forebygger familieproblemer
- Reducerer belastningen af sundhedssystemet

Med denne beskrivelse konkretiserer Kræftens Bekæmpelse Lokalforeningen Ballerup sit projekt *"Kom til Kræfter, Mand"* – et led i rehabilitering af kræftramte.

Denne projektbeskrivelse omhandler specifikt vores projekt *"Kom til Kræfter, Mand!"* hvor vi vil forsøge at ramme målgruppen af voksne mænd med diagnosen kræft, og vi vil gøre en særlig indsats for at nå ud til mænd, der bor alene. Grunden til det er det uhyggelige faktum at chancerne for at overleve kræft for mænd, der bor alene er betydeligt dårligere.

### Facts fra Kræftens Bekæmpelse:

- Mænd får lige så ofte kræft som kvinder, men deres overlevelse er dårligere og flere overlever i kortere tid.
- Kræft er den største dødsårsag blandt mænd.
- Hver 3. mand rammes af kræft i løbet af livet.
- Risikoen for, at mænd dør af deres kræftsygdom, er større end kvinders risiko.
- Mænd har større forekomst af stor se alle former for kræft, end kvinder har.
- Flere end 16.000 rammes hvert år af kræft – det er 43 om dagen.

Rigshospitalets projektet "Krop og kræft" bidrager til dokumentation af, at god fysisk form har en positiv effekt på behandlingsforløbet. Og selv en mindre omfattende daglig fysisk aktivitet har en dokumenteret effekt, idet det:

- øger og bevarer styrken og kalkindholdet i knoglerne
- forbedrer og vedligeholder muskelstyrken, udholdenheden, konditionen og balancen
- mindsker trætheden
- øger immunforsvaret
- giver øget psykisk velvære

Desværre er der i dag kræftpatienter, som ikke tilbydes og får den rehabilitering, der kan være relevant fysisk og psykisk samt for at afhjælpe de sociale – og økonomiske følgevirkninger af kræftdiagnosen – det vil sige hjælp til at komme videre i livet efter endt behandling.

## 2. Projektet "Kom til Kræfter, Mand!"

Med sit initiativ ønsker Lokalforeningen Ballerup på det generelle niveau at bidrage til udvikling af rehabiliteringstilbud, der styrker den helhedsorienterede, forebyggende og rehabiliterende indsats rettet mod borgere med en kræftdiagnose og deres pårørende.

På det individuelle niveau skal initiativet bidrage til:

- at give den enkelte deltager konkrete redskaber til at komme videre – komme sig og få et bedre fysisk / psykisk og social velbefindende i samvær med andre kræftramte mennesker. Livet videre med eller efter en kræftdiagnose – hvordan kan jeg selv bidrage til rehabilitering?
- forebyggelse af fastlåsthed og isolation for at sikre social netværk og tidlig død
- mere aktiv og udadrettet livsførelse, herunder overgang til benyttelse af almene træningstilbud og opbygning af netværk
- også at give pårørende mere viden, rum og mulighed for udveksling af erfaringer

Lokalforeningens projekt "Kom til Kræfter, Mand!" – et led i rehabilitering af kræftramte omfatter et kursusforløb, der strækker sig over 8 uger indeholdende 1½ times træning pr uge, 4 oplæg samt introduktion og afslutning.

Tilmelding til holdet sker pr. telefon hvor deltageren vil blive interviewet ud fra henvendelseskemaet (bilag 1), hvori forskellige personlige oplysninger om gener samt forløb bliver registreret. Ligeledes vil det blive påpeget at egen læge skal give grønt lys for deltagelse i fysisk træning.

Holdet sammensættes med afsæt i kursisternes udfyldte henvendelseskema.

Forløbet indledes med et introduktionsmøde à 2 times varighed fra kl. 17.00 med gensidig præsentationer og præsentation af kursusprogram (bilag 2).

Kurset afvikles 1 x ugentlig efter normal arbejdstid og den lokalefacilitet, som er specifikt egnet til netop dette tilbud.

Kurset vil i hele forløbet blive varetaget af minimum fire personer:

- en eller flere faglig kompetent undervisere
- en eller flere kompetente frivillige fra Kræftens Bekæmpelse Lokalforeningen Ballerup, der udvælges og som bl.a. har gennemført Kræftens Bekæmpelses basisuddannelse om sorg- og krisehåndtering

### 3. Målgruppe

Voksne mænd på 18 år og derover, som har fået diagnosticeret en kræftsygdom. Projektet henvender sig både til borgere i aktiv behandling og til borgere, der har afsluttet deres behandling og som har behov for og et mål med rehabilitering. Det forudsættes, at deltagerne selv har indhentet lægelig accept til at måtte deltage i fysisk aktivitet.

Deltagerne skal være selvhjulpne og fysisk kunne klare træningen ligesom de skal kunne klare at indgå aktivt i de sociale sammenhænge.

Som udgangspunkt vil alle – uanset kræftsygdom og behandlingsforløb – kunne deltage i forløbet, idet træningen tilrettelægges med afsæt i den enkelte kursists kapacitet og behov.

Forinden det konkrete træningsforløb påbegyndes udfylder hver potentiel kursist et henvendelses- / oplysningsskema, der netop skal understøtte god rekruttering og det individuelle forløb samt indgå i erfaringsopsamling.

Alle kursister er borgere i Ballerup Kommune. Antal kursister vil omfatte ca. 8 personer.

#### **Inklusionskriterier**

- kræftdiagnose
- parat til at følge hele kursusforløbet og bidrage til erfaringsopsamling

#### **Eksklusionskriterier**

- borgere med demenssygdom
- borgere med svær fysisk funktionsnedsættelse
- borgere med anden svær psykiatrisk lidelse
- borgere med svær psykisk funktionsnedsættelse

### 4. Formidling af aktivitet

Med henblik på at kunne tiltrække og rekruttere motiverede kursister er formidlingen om tilbuddet betydningsfuld. Ligeså har det stor værdi for imagepleje af Kræftens Bekæmpelse og ikke mindst for Lokalforeningen Ballerup og samarbejdet med Ballerup Kommune, at der sker en god formidling og som understøtter seriositeten, herunder af den frivillige indsats.

At få vagt denne målgruppes, mænd med kræft, interesse for at deltage i et kursusforløb på 8 uger, der ovenikøbet indeholder både træning, oplæg samt snak er en udfordring i sig selv. Dette vil kræve en øget opmærksomhed på sprogbrug og udtryk i det skrevne materiale, der skal laves. Yderligere vil det betyde at der skal findes nye steder, hvor kurset skal formidles fx idrætsklubber, beboerklubber og genbrugspladser, da mænd færdes andre steder end kvinder. Kræftens Bekæmpelse har en øget opmærksomhed på kræftsige mænd der bor alene og som ikke mere er på arbejdsmarkedet, da lige præcis denne gruppe har en højere dødelighed end andre mænd. Isolation er en stor del af dette problem, så dette kursus med vægt på det sociale netværk vil være relevant for denne gruppe.

Formidlingen omfatter udfærdigelse af:

- indlæg til Ballerup Bladet, der fortæller om tilbuddet og henvendelsesmuligheder

- pjece om tilbuddet. En frivillig udarbejder pjecen, som udsendes / afleveres til henvendelseskanalerne
- udfærdigelse af artikel til Kræftens Bekæmpelses blad "Tæt på kræft" og "Sløjfen"

Kursisterne rekrutteres ad flere kanaler:

- Lokalforeningens IT hjemmeside + Facebook
- Lokalforeningen Ballerup Café i SundhedsHuset
- SundhedsHusets IT hjemmeside
- Kommunale tilbud (sagsbehandlere i Jobcentret, Social Vejledning, Genoptræning, Hjælpemiddelafd.)
- Praksissektoren (praktiserende læger, fysioterapeuter)
- Apoteker
- Fitnesscentre
- Herlev Hospital – Onkologisk Afd. + Behandlingsterapien
- Kirker
- Kræftens Bekæmpelse Lyngby Rådgivning
- Lokalavisen i Ballerup
- Boligforeninger
- Ældre sagen
- Lokale foreninger og motionsklubber
- Kulturhuse og bibliotekerne
- Lokale virksomheder
- Genbrugspladsen

## 5. Konkretisering af kursusindhold

Undervisningen vil foregå som en vekselvirkning mellem guidede aktive hensyntagende øvelser, oplæg, dialog og erfaringsudvekslinger og vil således vægte to dele:

- 2 x træning med afspændingsøvelser om ugen i 8 uger tilrettelagt specielt for mænd
- Samtaledel med fokus på fysiske/psykiske og sociale konsekvenser af det at leve med en kræftdiagnose. Kursisterne inddrages i emnevalg og der vil således blive lagt vægt på erfaringsudveksling, rådgivning og støtte

Kursusforløbet adskiller sig derved fra et almindeligt træningsforløb i et fitnesscenter – altså, at det netop er målrettet kræftramte og har et helhedsorienteret afsæt.

### Fysisk træning

Kræftpatienter giver ofte udtryk for lyst til at bruge kroppen aktivt, men de er usikre på, hvad der er muligt og forsvarligt i forhold til deres sygdom og behandling. Træningsprogrammet er derfor lagt an på at øge den fysiske kondition og velvære og få øget livskvalitet ved at bruge kroppen aktivt.

Kemoterapi kan medføre træthed og nedsat livskvalitet, og kræftpatienter bliver ligeledes ofte mindre aktive som følge af behandlingen. Vi vil derfor afprøve antagelsen om, at den enkeltes mere aktive brug af kroppen vil medføre positive resultater, hvad angår kropslig styrke og mindskelse af bivirkninger.

Rigshospitalets træningsprogram `Krop & Kræft` har vist, at kræftpatienter kan opnå en øget fysisk kapacitet og forbedre deres velbefindende.

## **Træningsprogrammet**

Træningsprogrammet består af to ugentlig konditions- og styrketræning afsluttende med afspænding.

*Det fysiske træningsprogram består af:*

*Udendørs og indendørs*

- Opvarmning for at varme muskler, led og hjerne op til fysisk træning
- Konditionstræning for at styrke hjerte – lungesystemet og dermed blodtrykket, så kredsløbet bedres
- Styrketræning af de store muskler for at gøre kroppen stærkere og øge udholdenheden samt kropsbevidstheden
- Udspænding efter styrketræningen for at mindske ømhed efter træning
- Afspændingsteknikker der afstresser krop og hjerne for at øge egenomsorgen.

*Træningen skal samlet set:*

- øge bevidstheden om, hvad kroppen kan klare i forhold til fysisk træning
- medvirke til at øge den naturlige træthed
- øge det psykiske velvære
- tilbyde sociale samværsformer, der giver deltagerne mulighed for at støtte hinanden og tage ansvar for eget sygdomsforløb
- medvirke til at reducere bivirkninger og senfølger som følge af kræftbehandlingen
- fremme lysten til at udføre fysiske aktiviteter

## **Socialt samvær og erfaringsudveksling**

Den fysiske træning giver socialt samvær med ligestillede, samt at yderligere socialt samvær styrkes i den del den fysiske træning hver gang følges op med – nemlig det efterfølgende sociale samvær.

Samværet vil være tematiseret og tilrettelagt således, at deltagerne har mulighed for at drøfte eventuelle problemstillinger med ligestillede og dermed også bidrage med erfaringsudvekslinger.

Pårørende inviteres til at deltage ca. 4 gange.

Der ydes støtte og vejledning af underviser og frivillige fra Lokalforeningen Ballerup.

Forslag til temaer og oplæg præsenteres for kursisterne, og deres behov og ønsker indgår i den endelige tilrettelæggelse.

## **6. Undervisere og frivillige**

### **Undervisere**

*Underviser er psykomotorisk terapeut og coach. Underviseren har stor undervisningserfaring.*

*Samtidig har underviseren stor viden om kræft og om frivilligt arbejde.*

*Underviseren er primærperson i kursets fysiske træningsprogram og deltager også i den sociale del.*

### **De frivillige**



Som frivillig i Lokalforeningen Ballerup har man et godt og oftest personligt kendskab til kræft og livet som pårørende. Man har mærket det på egen krop og kender til de følelser, kriser og sorg, man rammes af som kræftpatient, pårørende og nogle også som efterladt. Således har de frivillige livserfaringer, som er absolutte ressourcer i samtaler med og forståelsen af situationen for de kræftramte, pårørende og efterladte.

Udover egne livserfaringer har nogle frivillige også faglige erfaringer inden for social-, sundheds- og forebyggelsesområdet eller andre relaterede fagområder.

#### *De frivilliges øvrige kompetencer*

Når en frivillig indgår i projekt "Kom til Kræfter, Mand!" lægges vægt på, at den frivillige er klædt mest muligt på til opgaven. De frivillige repræsenterer Kræftens Bekæmpelse og ikke mindst Lokalforeningen Ballerup, hvis mål er at yde god støtte. De frivillige er udvalgt til opgaven ligesom deres indsats er båret af et stort engagement og lyst til at indgå i denne opgaveløsning.

Ved udvælgelsen lægges – udover engagement og lyst – vægt på den frivilliges personlige og sociale kompetencer - at den frivillige vurderes at være:

- nærværende og evner at være til stede i situationen – have indlevelsessevne
- i stand til at rumme det kaos, man kan møde – og samtidig kunne afhjælpe det, kunne skabe overblik og formidle muligheder
- god til at lytte og tale med mennesker – bruge egne erfaringer konstruktivt
- psykisk robust og kan passe på sig selv, herunder modtage supervision
- kan sætte grænser og afvikle et forløb på en god måde
- pålidelig – man skal kunne stole på den frivillige og aftaler skal holdes
- hjælpsom
- respektfuld over for andre menneskers personlige integritet

Alle frivillige skal have gennemført Kræftens Bekæmpelses obligatoriske Basiskursus om bl.a. sorg- og krisehåndtering.

#### **7. Effekt af det samlede kursusforløb**

Med henblik på at nå de beskrevne formål og mål er det vigtigt at tage afsæt i deltagernes forventninger ved kursets start og opnåede resultater ved kursets ophør. Til brug for denne effektmåling vil deltagerne på det Intromødet blive bedt om at komme med deres forventninger. Ligeledes vil de ved projektets afslutning blive bedt om at samle op på om de fik deres forventninger indfriet samt hvorledes de vil fortsætte deres virke fremadrettet.

Dette vil på generelt niveau indgå i vidensopsamlingen i forbindelse med vurdering af, hvordan aktiviteten kan tænkes videreført, hvis resultaterne viser sig at være bæredygtige.