

**BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON  
2020/2022**

**INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN**

**i**

**THP 303- TRENING OG KREFT**

Utlevering av oppgave: fredag 12. november 2021 kl.  
12.00

Innlevering av oppgave: fredag 19. november 2021 kl.  
14.00 i WISEflow

### Caseoppgave 1.

Hvem	Mann, 58 år, revisor, gift, 3 voksne barn, 184 cm og 91 kg.
Sykdomshistorie	Han ble operert for prostatakreft (T2 svulst) for 2 år siden, og fikk konstatert et tilbakefall for 8 måneder siden. Siden da har vært gjennom strålebehandling og har stått på hormonterapi (Zoladex) siden tilbakefallet ble oppdaget, og er forespeilet at han skal stå på dette i 2 år.
Bivirkninger	Han har gått litt opp i vekt (ca. 7 kg) siden behandlingen startet, og føler seg trett og mangler energi. Han går jevnlig til fastlegen og på de siste kontrollene har langtidsglukosen vært noe forhøyet. Han pleide å være veldig aktiv, men sliter med motivasjonen nå.
Livssituasjon	Han er i 50% jobb nå, men får lov av arbeidsgiver å tilpasse dagene når han ikke har møter han må delta på.
Treningserfaring	Før diagnosen var han aktiv i en trimgruppe i idrettslaget som tilbyr sirkeltrening 2 ganger i uken og deltok i Holmenkollstafetten. Han har ikke trent med idrettslaget siden behandlingen startet, for han føler seg for trett.
Mål	Han føler seg svakere enn på lenge og vil gjerne få tilbake treningsgleden. Han er også litt bekymret for vekten sin og for at han kan utvikle diabetes.
Tid til trening	Han ønsker oppfølging på trening 2 ganger i uken
Oppgave	Definer treningsmål og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.

## Caseoppgave 2.

Hvem	Kvinne, 42 år, avdelingsleder i en middels stor bedrift, gift, 2 barn, høyde 169 cm og 80 kg
Sykdomshistorie	Hun er behandlet for brystkreft i venstre bryst med spredning til lymfene i armhulen. Hun fikk kurativt rettet behandling med høy intensitet, bestående av brystbevarende operasjon, kjemoterapi (EC-kur) med 6 mnd. varighet og strålebehandling mot bryst og armhule. Hun har gått på hormonbehandling (Tamoxifen) i ett år og skal gjøre det i til sammen 5 år.
Bivirkninger	Hun har gått opp i vekt (ca 6 kg) siden behandlingen startet og har noe dårligere bevegelsesutslag i venstre skulder sammenlignet med den høyre, og har lymfødeme i venstre arm. Hun sliter med hukommelsen og merker at hun av og til faller ut av samtaler.
Livssituasjon	Hun er enda ikke tilbake i jobb, men har lagt en plan sammen med arbeidsgiver.
Treningserfaring	Hun har ikke trent noe særlig siden barna ble født, men har hatt en travel hverdag med jobb og familie.
Mål	Hun føler seg svakere i kroppen nå enn før, og blir raskt andpusten. Hun vil gjerne få tilbake energien, styrken, og bedre pust. Hun har dårlig samvittighet for at hun har lagt på seg ytterligere.
Tid til trening	Hun ønsker oppfølging på trening 2 ganger i uken, men kan få til mer hvis du mener det er best.
Oppgave	Definer treningsmål for kvinnen og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en økt og presenter en øktplan for denne.

### Caseoppgave 3.

Hvem	Kvinne, 42 år, jobbet som leder. Hun er gift og har tre barn i alderen 7-13 år. Tidligere frisk, bruker ingen medisiner. Høyde 173 cm og 78 kg
Sykdomshistorie	Behandlet for Hodgkin lymfom for 1 år siden med cellegift: 4 ABVD kurer og strålebehandling mot halsen og brystet/thorax.
Bivirkninger	En del hodepine/migrene og smerter nakke/skuldre, ellers ingen andre sykdommer. Mangler imidlertid generelt overskudd i hverdagen, og er plaget med nevropati i føttene.
Livssituasjon	Er i 100% jobb, men ikke som leder. Hun har gått inn i en mer administrativ stilling siden hun ikke orker stresset lederstillingen medførte. Har stillesittende arbeidshverdag.
Treningserfaring	Aktiv ski- og orienteringsløper i ungdommen. Men det har blitt mer sporadisk turgåing etter at barna kom og karrieren tok mer plass.
Mål	Hun lurar på om styrketrening kan forbedre smertene i nakke og skulder? Hun blir fort andpusten og vil gjerne gjøre noe med dette.
Tid til trening	Hun ønsker personlig oppfølging 2 ganger i uken
Oppgave	Definer treningsmål for kvinnen og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.