

**BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON
2021/2023**

INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN

i

THP 303- TRENING OG KREFT

Utlevering av oppgave: mandag 21. november 2022
kl. 12.00

Innlevering av oppgave: mandag 28. november 2022
kl. 14.00 i WISEflow

Caseoppgave 1.

Hvem	Mann, 68 år, pensjonist, gift, 3 voksne barn, 184 cm og 91 kg.
Sykdomshistorie	Han nå levd med prostatakraft i to år. Han ble først operert, men da PSA-verdiene var forhøyet året etter, oppdaget legene tilbakefall hvor sykdommen også hadde spredd seg til lymfer, bekken (ikke vekt-bærende strukturer) og til ribbein. Han har stått på hormonbehandling siden da, og fikk seks kurer med cellegift (taxotere) ca. 2 måneder etter at hormonbehandlingen ble startet. Han er forespeilet at han må stå på hormonbehandling livet ut.
Bivirkninger	Han har gått litt opp i vekt (ca. 7 kg) siden hormonbehandlingen startet, og føler seg trett og mangler energi. Han pleide å være veldig aktiv, men sliter med motivasjonen nå.
Livssituasjon	Han er pensjonist, men er aktiv i foreningslivet og har en del møtevirksomhet og dugnadstimer i forbindelse med dette.
Treningserfaring	Før diagnosen var han aktiv i en trimgruppe i idrettslaget som tilbyr sirkeltrening 2 ganger i uken. Etter at cellegiftbehandlingen var ferdig, følte han seg «helt på bønn», og ble rådet til trening på Pusterommet. Han hadde stor glede av dette, men har nådd grensen for hvor lenge han kan være der. Han har prøvd å trene med idrettslaget igjen, men han føler at han ikke klarer det samme nivået lengre og det er demotiverende. Han har gått litt turer i sommer og utover høsten, men kjenner at han må trene mer for å få formen tilbake
Mål	Han ønsker seg tilbake til idrettslaget 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, 58 år, kontomedarbeider, gift, 3 barn, høyde 169 cm og 78 kg
Sykdomshistorie	Hun er behandlet for brystkreft i høyre bryst med spredning til lymfene i armhulen. Hun fikk kurativt rettet behandling med høy intensitet, bestående av brystbevarende operasjon, kjemoterapi (EC-kur og taxanbehandling) og strålebehandling mot bryst og armhule. Hun har gått på hormonbehandling (aromatasehemmere) i ett år og skal gjøre det i til sammen 5 år.
Bivirkninger	Hun har gått opp i vekt (ca. 8 kg) siden behandlingen startet og har noe smerter og redusert bevegelsesutslag i venstre skulder. I tillegg har hun utviklet et lymfødem i høyre arm. Hun føler seg generelt litt sliten.
Livssituasjon	Hun er enda ikke tilbake i jobb, men har lagt en plan sammen med arbeidsgiver.
Trenings erfaring	Hun har ikke trent noe særlig siden barna ble født, men går litt turer med en venninne.
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.
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	Mann, 56 år, tømrer, samboer og har 2 barn
Sykdomshistorie	Påvist lungekreft for 6 måneder siden og har fjernet høyre underlapp
Bivirkninger	Før han ble operert gjennomgikk han en preoperativ vurdering pga hans KOLS diagnose (grad II), hvor hans maksimale oksygenopptak ble målt til 28 ml/kg/min. Etter operasjonen har han fremdeles noe smerter, og han synes formen er dårligere. Han orker lite i hverdagen, og er plaget med dyspnoe under aktivitet.
Livssituasjon	Han er 100 % sykmeldt fra sin jobb som tømrer. Før han ble syk jobbet han mye. Røykte 20 sigaretter om dagen, men sluttet etter påvist diagnose
Treningserfaring	Han har ikke trent siden gymtimene på skolen, men har hatt en aktiv jobb
Mål	Han ønsker å endre livsstil. Han har også blitt oppmuntret fra sykehuset om å kontakte en AKTIVinstruktør for å få mer overskudd og komme raskere tilbake etter operasjonen. Han håper at bedre kondisjon og styrketrening vil gi han bedre pust og dermed økt livskvalitet i hverdagen
Tid til trening	Han ønsker å trene med andre, men også sammen med deg, da han tror han ikke vil klare å trene på egenhånd. Han vil gjerne delta på gruppetreningen som du tilbyr for personer som har hatt kreft, og sammen med deg en gang i uken utover det.
Oppgave	Definer treningsmål for mannen og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker, innhold i både gruppetreningen og trening sammen med deg skal komme frem av planen. Definer et mål for treningsøktene og sett sammen en økt som er i tråd med målet.