

**BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON  
2021/2024**

**INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN**

**i**

**THP 303- TRENING OG KREFT**

Utlevering av oppgave: onsdag 15. november 2023  
kl. 12.00

Innlevering av oppgave: onsdag 22. november 2023  
kl. 14.00 i WISEflow

### Caseoppgave 1.

Hvem	Mann, 62 år, avdelingsleder i et selskap, gift, 3 voksne barn, 179 cm og 91 kg.
Sykdomshistorie	Han fikk påvist lokalavansert prostatakraft (T3a) for 12 måneder siden, og har vært gjennom strålebehandling. Han har stått på hormonterapi (Zoladex) siden diagnosen ble påvist og er forespeilet fortsatt hormonbehandling 12 måneder til. Han har fått forhøyet blodtrykk og får ACE-hemmere for dette og går på blodfortynnende medisiner (Albyl-E) med forebyggende hensikt.
Bivirkninger	Han har gått opp i vekt (ca 7 kg) siden behandlingen startet, og føler seg trett og mangler energi. Det er trettheten og manglende tiltakslyst som plager han mest
Livssituasjon	Han er i full jobb nå, men får lov av arbeidsgiver å tilpasse dagene når han ikke har møter han må delta på.
Trenings erfaring	Før diagnosen var han aktiv i bedriftsidrettslaget som tilbyr sirkeltrening 2x uken og deltar på Holmenkollstafetten. Han har prøvd seg tilbake på treningene, men kroppen sa "helt stopp" så han måtte slutte der.
Mål	Han føler seg svakere enn på lenge og vil gjerne få tilbake treningsgleden. Han er også litt bekymret for vekten sin.
Tid til trening	Han ønsker oppfølging på trening 2 ganger i uken og kan trene 1 til 2 ganger på egenhånd hvis det gir best effekt!
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, 57 år, lærer, gift, 3 voksne barn, 179 cm og 80 kg
Sykdomshistorie	Hun ble operert for bryskreft for ca 1,5 år siden, og fikk også cellegift (4 kurer med EC-90 (epirubicin og cyclofosamid)) i tillegg til taxanbehandling, og står nå på hormonbehandling
Bivirkninger	Hun har gått opp i vekt (ca 8 kg) siden behandlingen startet og har fortsatt noe dårligere bevegelsesutslag i venstre skulder sammenlignet med den høyre og har også utviklet et lymfødem i venstre arm.
Livssituasjon	Hun er tilbake i jobb, men jobber i en mer administrativ stilling nå. Hun vil gjerne tilbake til sin vanlige jobb som lærer, men tror ikke hun orker det enda.
Treningserfaring	Hun har ikke trent noe særlig siden barna kom, men har hatt en travel hverdag med jobb og familie.
Mål	Hun føler seg svakere i kroppen nå enn før, og blir raskere andpusten. Legene har fortalt henne at hun har større risiko for hjertesvikt. Hun har dårlig samvittighet for at hun har lagt på seg.
Tid til trening	Hun ønsker oppfølging på trening 1 gang per uke, og kan få til inntil to økter på egenhånd.
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 3.

Hvem	52 år gammel mann med samboer og to barn (15 og 19 år). Tidligere godt trent. Han er sykemeldt fra sin stilling om ingeniør, vekt 82 kg. høyde 185 cm
Sykdomshistorie	Operert for kreft i tykktarmen med kurativ intensjon, og har nå stomipose på venstre side. Har fullførte 5 uker med strålebehandling og ble ferdig med cellegift behandling (FOLFOX-kur) for ca. 6 måned siden.
Bivirkninger	Han sliter med fatigue og syntes stomi posen er sjenerende. Han har gått ned ca. 10 kg under behandling og har ikke klart å legge på seg igjen etter behandlingen ble avsluttet, men er vektstabil nå. Han plages også av nevropatier i føttene.
Livssituasjon	Han er for tiden sykemeldt, men klarer å følge opp barna i skole og fritidsaktiviteter, matlaging og andre huslige sysler. Han må imidlertid ta en del pauser og strever fortsatt med å finne balansen mellom aktivitet og hvile.
Treningserfaring	Han har tidligere pleid å løpe en del, men han har ikke kommet i gang etter at han ble syk og er en del plaget av stikking i føttene når han løper.
Mål	Fatiguen er plagsom og han ønsker å komme tilbake til hvor han en gang var. Han lurar på om trening kan være til hjelp. Han føler at han har mistet mye muskler og føler seg svakere i kroppen.
Tid til trening	Han er litt usikker på hvor mye han orker, men ønsker sterkt å komme i gang med trening igjen! Han er villig til å gjøre endringer i hverdagen hvis det er det som må til for å få overskudd til trening.
Oppgave	Definer treningsmål og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.