

## **Livsstil blant kreftoverlevende som skal delta på et ukeskurs på Montebellosenteret**

Som følge av enkelte kreftbehandlinger er det mange kreftoverlevende med økt risiko for hjerte-karsykdom, diabetes, overvekt, benskjørhet, metabolsk syndrom og ny kreftsykdom. En sunn livsstil, inkludert fysisk aktivitet, et sunt kosthold og fravær av røyking, er viktige faktorer som kan redusere risikoen for slike tilstander.

Vi har undersøkt livsstilen til 576 deltakere med brystkreft, prostatakreft, mage-/tarmkreft, gynekologisk kreft og andre diagnoser ved ankomst på Montebellosenteret. Deltakerne skulle på 1-ukes diagnosekurs som blant annet inneholder informasjon, aktiviteter og gruppesamtaler. Vi fant at over halvparten ikke møtte nasjonale anbefalinger for fysisk aktivitet (minst 150 minutter ukentlig moderat fysisk aktivitet eller 75 minutter med hard fysisk aktivitet), 81% møtte ikke anbefalinger for ”5-om-dagen” (inntak av frukt og grønt) og 12% røykte. De over 60 år og de med lav utdanning hadde større risiko for å ikke møte anbefalinger for fysisk aktivitet sammenlignet med de under 60 år og de med høy utdanning. Videre fant vi at menn hadde over dobbelt så stor risiko for å ikke møte anbefalingene for ”5-om-dagen” sammenlignet med kvinner. Det var flere i gruppen med lav utdanning som ikke spiste ”5-om-dagen” sammenlignet med gruppen med høy utdanning. Det var en sammenheng mellom det å leve alene og røyking.

Gjennom økt kunnskap om livsstilen til denne gruppen kreftoverlevende, kan man spise innholdet i kursene og tilrettelegge for et bedre tilbud til de som trenger det mest. Slike kurs kan være en potensiell arena for å øke kunnskapsnivået og få praktiske råd om livsstilsendring.

Denne studien er publisert i *Supportive Care in Cancer* og er finansiert av Helse Sør-Øst forskningsmidler.

### **Referanse**

Gjerset GM, Loge JH, Gudbergsson SB, Bye A, Fosså SD, Oldervoll LM, Kiserud CE, Demark-Wahnefried og Thorsen L (2016). Lifestyles of cancer survivors attending an inpatient educational program – a cross-sectional study. *Support Care Cancer*. 24:1527-1536.