

## **Endring i fatigue, helse relatert livskvalitet og fysisk aktivitet etter et 1-ukes mestringskurs for kreftoverlevende**

Mange kreftoverlevende opplever fysiske og psykososiale plager fra kreftsykdom og behandling som påvirker livskvaliteten. Rehabilitering har som mål å forbedre funksjon, men hvilke type tiltak og programmer som er mest effektive er fortsatt ikke helt klart.

Målet med studien var å: 1) sammenligne nivået av fatigue og helse relatert livskvalitet blant kreftoverlevende ved ankomst til et 1-ukes mestringskurs på Montebellosenteret (MBS) med den generelle befolkning (NORMS), 2) undersøke endring i fatigue, helse relatert livskvalitet og fysisk aktivitet 3 måneder etter kurset og 3) undersøke andel av kvinnelige og mannlige kreftoverlevende med en klinisk relevant forbedring (>10% av maksimal skala).

Kreftoverlevende  $\geq 18$  år, diagnostisert med brystkreft, prostatakreft eller mage-/tarmkreft som skulle delta på et 1-ukes mestringskurs på MBS ble invitert til en observasjonsstudie med et pre-post design. Deltakerne fylte ut et spørreskjema ved ankomst og 3 måneder etter kurset. Kurset inneholdt undervisning (bla om kreftsykdom, kreftbehandling, seneffekter, livsstil, psykologiske reaksjoner, arbeid og sosiale ressurser), fysisk aktivitet og gruppesamtaler. Sammenlignet med NORMS hadde både kvinnelige og mannlige kreftoverlevende høyere nivå av fatigue og dårligere helse relatert livskvalitet ved ankomst og 3 måneder etter kurset. Blant de 235 deltakerne i studien fant vi en reduksjon i gjennomsnittlig skåre for fysisk, mental og total fatigue fra ankomst til 3 måneder etter kurset. Blant kvinnelige deltakere var det 30% som opplevde en klinisk relevant forbedring i fysisk fatigue, 28% i total fatigue og 36% i selvrapporert generell helsetilstand. Blant mannlige deltakere var det 31% som viste en klinisk relevant forbedring i fysisk rollefunksjon (relatert til å gjennomføre arbeid eller daglige gjøremål).

Deltakere på et 1-ukes mestringskurs på MBS reduserte nivået av fatigue og forbedret noen dimensjoner av helse relatert livskvalitet, oftere observert blant kvinnelige deltakere enn mannlige. Vi kan ikke vite om dette er en effekt av kurset, eller om bedring ville skjedd spontant, på grunn av manglende kontrollgruppe gjennom oppfølgingen.

Denne studien er publisert i *Acta Oncologica* og er finansiert av Helse Sør-Øst forskningsmidler og Radiumhospitalets Legater.

**Referanse**

Gjerset GM, Kiserud CE, Loge JH, Fosså SD, Wisløff T, Gudbergsson SB, Oldervoll LM og Thorsen L (2019). Changes in fatigue, health-related quality of life and physical activity after a one-week educational program for cancer survivors. *Acta Oncol.* doi: 10.1080/0284186X.2018.1562210