



VÄLKOMMEN TILL FÖRELÄSNING

Fysisk aktivitet och hälsa vid cancersjukdom och behandling

Vi som arbetar med FaR (fysisk aktivitet på recept) vet ju vilka fantastiska effekter träning och rörelse har på vår hälsa, men kan fysisk aktivitet verkligen ha någon effekt vid cancersjukdomar? Ja, forskning har visat att fysisk aktivitet kan ge fantastiska resultat för cancerpatienter. Nu bjuder vi in till en föreläsning med Malin Backman, forskare och onkologisjuksköterska på Karolinska i Stockholm. Malin går igenom såväl allmänna hälsoeffekter som mer specifikt kring rekommendationer om träning under och efter cancerbehandling. Malin presenterar också resultat från Optitrain studien där kvinnor med bröstcancerdiagnos tränar under sin pågående cytostatikabehandling. Studien visade positiva resultat för de som tränade under behandlingen jämfört med kontrollgruppen både med avseende på minskade symtom och bättre fysisk kapacitet.



Malin Backman har arbetat som onkologisjuksköterska på Radiumhemmet vid Karolinska universitetssjukhuset i Stockholm i många år. Hon har doktorerat i den så kallade Optitrain studien vid Karolinska institutet om hur fysisk aktivitet påverkar hälsa och livskvalitet hos cancerpatienter.

Tid och plats

Tid: Torsdagen den 11 februari klockan 14–16

Plats: Digitalt via Microsoft Teams

Kostnad

Föreläsningen är kostnadsfri

Anmälan

Anmäl dig via den här [länken](#) eller på vår hemsida rfsisu.se/sormland

Kontaktperson

Eva Sandeberg

RF-SISU Sörmland

010-476 42 52

eva.sandeberg@rfsisu.se



Sörmland