

## **Sluttrapport**

### **Bade med Brystkreftforeningen Aktiv forebygging etter brystkreftdiagnose**

**Mottaker av støtte: Brystkreftforeningen Kirkenes og omegn**  
**Prosjektstøtte: 13.000,-**

#### **Kap 1. Bakgrunn, målsetting og målgruppe for prosjektet.**

En brystkreftdiagnose griper inn på mange av livets områder, og når det første sjokket har lagt seg kan det være viktig å innta hverdagslivets arenaer så snart formen tillater det. Etter ferdig behandling erfarer mange at det krever så mye å komme i gang med arbeid og delta aktivt i familie- og samfunnslivet, at trening og fysisk aktivitet prioriteres bort. Og det kan bli en vond sirkel, siden fysisk aktivitet er en viktig forutsetning for å bygge tiltrengt energi og overskudd, og ikke minst for å forebygge sykdom på sikt.

Brystkreftforeningen i Kirkenes og omegn ønsket å leie varmtvannsbassenget i Barentsbadet og ha månedlige samlinger med fysioterapeut som instruktør. Totalt 10 samlinger var planlagt over ett år. Målgruppen for prosjektet er brystkreftammede kvinner i regionen. Primært i Sør-Varanger, men vi åpner gjerne for deltakelse fra de nærliggende kommunene også.

#### **Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode**

Prosjektet ble gjennomført i samarbeid med privatpraktiserende fysioterapeut, som også er kvalifisert for lymfedrenasje. Vi kontaktet henne og fikk en avtale om ti datoer for gjennomføring som ble annonsert i årsprogrammet for den lokale brystkreftforeningen.

Treningene besto av vanntilpassede zumba-øvelser som tok særlig hensyn til de utfordringer man har etter brystkreft; bevegelse av arm og skulder, tøying av stive lemmer, bruk av vannet som belastning, bruk av vannets naturlige trykk i forhold til lymfefunksjon. Fysioterapeuten er en dedikert terapeut og medmenneske, og stilte opp god tid i forkant av treningskveldene for å svare på eventuelle spørsmål deltakerne måtte ha.

#### **Kap. 3 Resultater og resultatvurdering**

Bassengsamlingene hadde de første gangene omkring åtte deltakere, og de som deltok var veldig begeistret over muligheten til å få prøve ut noe slikt i trygge omgivelser. De fleste deltakerne var seniorer, og flere av dem hadde ikke vært i basseng på mange år, og noen av oss hadde ikke vært der siden vi ble operert og mistet ett eller begge bryst. Det var ikke fritt for at vi vakte en del oppmerksomhet når vi inntok dusjene i fellesgarderoben mens de øvrige badegjestene var på vei på land. Det er aldri noen god følelse å bli stirret på eller kommentert fordi man utmerker seg, men det er en viktig øvelse både for å bygge ned egen frykt og for å normalisere det å ha bare ett bryst overfor andre. Og det er lettere å møte blikkene i et større fellesskap enn helt alene.

I tillegg til støtten fra Extrastiftelsen opplevde vi også velvilje fra vår lokale bandasjist, som stilte med spesialrabatt på badedrakter i anledning prosjektgjennomføringen. Det er viktig å føle seg vel når man skal i vannet, og flere benyttet anledningen til å oppgradere badegarderoben.

Opplegget var fint og gjennomtenkt fra fysioterapeutens side, og det vi fikk gjennomført var veldig bra. Men det var noen utfordringer også. Det ene var at bassengtiden vi fikk tildelt var seint på søndager, og det passet ikke for alle. I tillegg var det en dag som var lett å glemme på grunn av andre aktiviteter, slik at flere glemte treningene som kom med uregelmessig mellomrom.

Fysioterapeuten er en aktiv og travel person, så noen treninger måtte utgå, og vi klarte ikke å finne tid som passet både henne og oss. Derfor ble det gjennomført bare sju bassengtreninger totalt, derav seks med instruktør, og en gang hvor instruktøren møtte uten at noen medlemmer møtte.

Det var på det meste ni stykker på trening, og på det minste tre. Gjennomsnittlig oppmøte var seks personer. Hadde vi hatt bedre system for påminnelse i forkant av samtlige treningskvelder, så hadde vi kanskje hatt et større oppmøte enn vi fikk. Vi fikk ingen eksterne deltakere med, til tross for veldig fin avisomtale.

#### **Kap. 4 Oppsummering/konklusjon/videre planer**

Det vi fikk gjennomført var veldig positivt, og skapte ny giv i lokalforeningen så lenge det varte. Men det at vi av forskjellige årsaker ikke lyktes med verken fullstendig gjennomføring og bedre oppmøte var også demotiverende for de som var mest engasjert i å få til et slikt prosjekt. Det er en aktivitet som nok har behov for større grad av oppfølging og motivering underveis for å få flere med.

Tiden vil vise om neste styre viderefører tiltaket. Det vil i så fall være mer sannsynlig at det blir gjort i samarbeid med andre pasientforeninger, for å sikre en større brukergruppe på et lite sted.

Kirkenes 13.02.2014

Unni Sildnes

Leder Brystkreftforeningen Kirkenes og omegn

Vedlegg neste side: Faksimile av avisomtale av prosjektet.

Bedre versjon finnes på:

[http://brystkreftforeningen.no/images/pdf/Redigering%20lokalforeninger/Kirkenes/SVA\\_030413.pdf](http://brystkreftforeningen.no/images/pdf/Redigering%20lokalforeninger/Kirkenes/SVA_030413.pdf)

