

# Positiivisia kokemuksia syöpäkuntoutujien liikuntainterventioon osallistumisesta

Marianne Himberg Läntinen Syöpäkeskus (marianne.himberg@varha.fi), Maijastiina Rekunen Läntinen Syöpäkeskus, Jenni Vaskelainen Lounais-Suomen Syöpäyhdistys ry

Syöpään sairastuminen vähentää fyysistä aktiivisuutta epätietoisuuden, motivaation puutteen ja emotionaalisen stressin kautta (1,2). Harva syöpään sairastunut on aktiivinen hoitojen aikana (3,4) ja passiivinen elämäntapa jää herkästi päälle hoitojen jälkeen (5). Liikunta on hyödyllistä hoitopolun eri vaiheissa ja hoidoista seuranneiden haittojen hoidossa (6). Liikunta on turvallista ja kustannustehokas tapa lisätä terveyshyötyjä ja toimintakykyä (4). Liikuntaharjoittelulla saadaan positiivisia vaikutuksia kuntoutujien painonhallintaan, kestävyyskuntoon, uupumukseen ja elämänlaatuun (7). Ohjattu liikuntaharjoittelu on tehokkaampaa omatoimiseen harjoitteluun verrattuna (8,9).

Tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa osallistujien kokemuksia liikuntainterventioon osallistumisesta. Tämä tutkimus on osa laajempaa Kunnossa arkeen - syövästä kuntoutuvien liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisen sekä toimintakykyisen arkeen paluun ja arjessa selviytymisen edistäminen - tutkimusta.

**FICAN West** LÄNTINEN SYÖPÄKESKUS



Osallistujien (n=51) kokemuksia kartoitettiin puolistrukturoidulla kyselyllä. Aineisto kerättiin 12/2022-03/2024 välisenä aikana.



Osallistuneet kokivat liikuntaharjoittelun turvalliseksi, lisäävän rohkeutta riittävän tehokkaaseen liikkumiseen, antaneen liikunnaniloa ja vertaistukea sekä mahdollistavan monipuolisen harjoittelun. Osallistujat kokivat kohennusta elämäntilaan ja mielialaan sekä uupumuksen tunteen lieventymiseen. Kaikki suosittelisivat liikuntainterventiota muille syöpäkuntoutujille.

*"Iloa ja mielenrauhaa, stressin purkua, mukava liikkua saman sairauden läpikäyneiden kanssa."*

*"Uuden alun liikuntaan, huomasin että kehitystä tapahtui oikeasti."*

*"Onnistumisen tunteita."*

*"Aktiivisuutta arkeen, kipinää liikunnan lisäämiseen ja vertaistukea."*

*"Tyytyväisyyttä itseeni.."*

*"Tehokkaampaa liikkumista, en ole aikaisemmin uskaltanut laittaa riittävän isoja painoja laitteisiin."*

*Säännöllinen liikunta, johon tuntuu turvalliselta mennä. Rohkaisi ylipäättään liikkumaan ja tekemään enemmän.*

*"Keskustelut asiantuntijoiden kanssa oli tarpeellisia. Tuli bonuksena."*