



<b>Huvudhandledare:</b>	Katherine Bolam Enarsson, PhD Kate.bolam@ki.se 0706 343 544
<b>Projekttitel:</b>	Ex-Med Cancer: Exercise in cancer care: A community based exercise program for people with cancer

### **Bakgrund**

Framsteg i cancerterapi har gjort att fler överlever cancer. Eftersom cancerbehandlingarna blir effektivare, men även aggressivare, innebär det samtidigt att fler drabbas av negativa långtidseffekter av behandlingen, och får en sämre livskvalitet (Macmillan Cancer Support 2012). Fysisk träning är en intervention som kan motverka flera av dessa skadliga effekter (Schmitz et al.2010). Det finns idag en vilja hos de som genomgått behandling för cancer att delta i anpassade träningsprogram som leds av utbildade tränare, vilket idag inte existerar för patienter med cancer i Sverige.

### **Syfte/Frågeställningar**

Det övergripande syftet med Ex-Med Cancer-projektet är att utvärdera en hållbar modell för stödjande vård för cancerpatienter genom implementering av evidensbaserad träningsmedicin i en befintlig träningsorganisation i samhället som kan genomföras och drivas av utbildade träningsledare.

### **Metoder**

Studien är en randomiserad kontrollerad träningsintervention i en befintlig träningsorganisation i samhället. Vuxna patienter med cancer kommer att erbjudas deltagande i en 3 månaders träningsintervention, där studien utvärderas vid inklusion (0 månader), vid avslutad intervention (3 mån) samt ett uppföljningstillfälle (6 månader).

200 vuxna patienter med olika cancerdiagnoser som genomgått adjuvant behandling för cancer kommer att följa en vårdplan som involverar fyra olika delar; en remittering, kontakt med en central koordinator, screening och möte med träningspecialist vid ett gym (SATS) för deltagande i ett 3 månaders digitalt träningsprogram.

#### **Träningsprogrammet**

Första besöket: konsultation för att ge deltagaren möjlighet att gå igenom träningsprogram (styrketräning och konditionsträning) samt diskutera hinder och stöd till träning samt vilka mål de har med träningen. Digital gruppbaserad träning under 3 månader - två träningspass om 1 timmer per vecka

### **Planerade studier**

Studie 1: För att utvärdera följsamhet, genomförbarhet och säkerhet av Ex-Med Cancer

Studie 2: Att utvärdera deltagarnas upplevda erfarenheter (både patienterna med cancer i interventionsgruppen och vårdpersonalen)

Studie 3: Att utvärdera effektiviteten av Ex-Med Cancer på fysisk aktivitet, fysisk funktion, livskvalitet och cancersymtom

Studie 4: Att utvärdera kostnadseffektiviteten av Ex-Med Cancer och deltagarnas betalningsvilja för träningsprogrammet

**Betydelse**

Om projektet är framgångsrikt kommer det bidra till att canceröverlevare får tillgång till evidensbaserad träningsmedicin som är lättillgängligt i samhället. Resultaten av studien kommer att verka som underlag till en nationell implementering av evidensbaserad träning tillgänglig för alla som får en cancerdiagnos.