

# Aktivitetsdagbok etter lungekirurgi

Tilhører:



**Oslo universitetssykehus**

Sengepost for lungesykdommer Rikshospitalet og Thoraxkirurgisk sengepost Ullevål sykehus



# Aktivitetsdagboken

Dette heftet er din loggbok under sykehusoppholdet og de neste ukene etter operasjonen. Sammen med sykepleier og fysioterapeut skal du loggføre din daglige fysiske aktivitet. Egen innsats kan bidra til at du blir raskere bedre.

## Aktivitet og kosthold under oppholdet på OUS

Mest mulig daglig fysisk aktivitet er viktig når du er innlagt på sykehuset. Fysisk aktivitet bedrer pusten, kan forebygge komplikasjoner og bidrar til at du raskere blir bedre. Du bør blant annet gå turer i korridoren og eventuelt på sykehusets uteområder når formen tillater det. I størst mulig grad skal tilkoblet utstyr ikke være til hinder for aktivitet.

Dagen etter operasjonen får du fysioterapi. Fysioterapeuten veileder deg i pusteøvelser og egentreningsprogram som det er viktig at du følger opp selv.

I tillegg til daglig aktivitet er det viktig å spise nok for å komme deg raskt. Kjøkkenet på avdelingen sørger for å tilby kost som er anbefalt for deg.



FOTO: Pixabay

**Orker du ikke å konsentrere deg om utfyllingen av Aktivitetsdagboken?**

Sykepleier og fysioterapeut hjelper deg.

Ta med deg heftet videre. Kanskje får du mer nytte av dagboken etterhvert.

## Ulike operasjonssnitt

**Thoracotomi:** kirurgen går inn mellom ribbena i siden for å åpne brystkassen.

**Thoracoskopi/VATS:** kikkehullsteknikk som brukes for å se inn i lungehulen.

Operasjonen gjøres med ett eller flere mindre snitt i siden.

Dersom du har et annet operasjonssnitt, vil kirurgen forklare deg nærmere.

(Illustrasjonsfoto viser hvordan operasjonssnittene kan se ut. Snittene kan variere.)

Operasjonsdato:

Ditt operasjonssnitt:

Kirurgen har fjernet:

Begrensninger:



←  
Thoracoskopi

↓ Thoracotomi



FOTO: ©UiO/Øystein Horgmo

**Din egenaktivitet er viktig og kan være med på å forebygge komplikasjoner.**

## 1. dag etter operasjon



### 1. dag etter operasjonen bør du:

- Sitte oppe under stell
- Gå med støtte på rom eller i korridor
- Sitte oppe til måltider
- Gjøre øvelser med fysioterapeut (se side 8) og følge opp disse selv
- Bruk gjerne privat tøy og joggesko

### PEP-fløyte

Blås \_\_\_ x \_\_\_ repetisjoner

Kl. ✓ Kl.09 kl.10 kl.11 kl.12  
Kl.13 kl.14 kl.15 kl.16 kl.17  
Kl.18 kl.19 kl.20 kl.21 kl.22

Klokkeslett for inhalasjoner dersom du bruker det:

Kl. \_\_\_ kl. \_\_\_ kl. \_\_\_ kl. \_\_\_



## 2. dag etter operasjon

### 2. dag etter operasjonen bør du:

- Sitte oppe og stelle deg
- Sitte oppe i stol
- Gå i korridor
- Sitte oppe til alle måltider
- Utføre egentreningsprogram fra fysioterapeut
- Bruk gjerne privat tøy og joggesko



### PEP-fløyte

Blås \_\_\_ x \_\_\_ repetisjoner

Kl. ✓ Kl.09 kl.10 kl.11 kl.12  
Kl.13 kl.14 kl.15 kl.16 kl.17  
Kl.18 kl.19 kl.20 kl.21 kl.22

Klokkeslett for inhalasjoner dersom du bruker det:

Kl. \_\_\_ kl. \_\_\_ kl. \_\_\_ kl. \_\_\_



## 3. dag etter operasjon



### 3. dag etter operasjonen bør du:

- Sitte oppe og stelle deg, og sitte oppe til alle måltider
- Sitte oppe i stol og gå turer i korridoren flere ganger daglig
- Bruk gjerne privat tøy og joggesko
- Utføre egentreningsprogram fra fysioterapeut

### PEP-fløyte

Blås \_\_ x \_\_ repetisjoner

Kl. ✓ Kl.09 kl.10 kl.11 kl.12

Kl.13 kl.14 kl.15 kl.16 kl.17

Kl.18 kl.19 kl.20 kl.21 kl.22

Klokkeslett for inhalasjoner dersom du bruker det:

Kl. \_\_ kl. \_\_ kl. \_\_ kl. \_\_



## Videre aktivitet under sykehusoppholdet

De neste dagene bør du øke ditt aktivitetsnivå. Beveg deg innenfor smertegrensen. Forsøk å gå turer i lett til lett anstrengende tempo. Korte aktivitetsøkter og hyppige hvilepauser anbefales. Du bør ta hensyn til dagsformen og unngå å bli svimmel og uvel.



### Dersom du er i stand til det bør du:

- Gå i trapp når du ikke lenger har med deg trillestativ
- Gå turer utendørs hvis været tillater det
- Dersom det finnes tilgjengelig i avdelingen:
  - Sykle på ergometersykkel i gangen
  - Spise på kjøkkenet/dagligstue

**Unngå inaktivitet!**

# Mitt egentreningsprogram



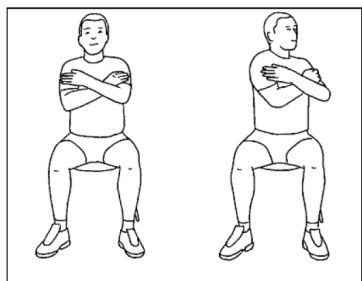
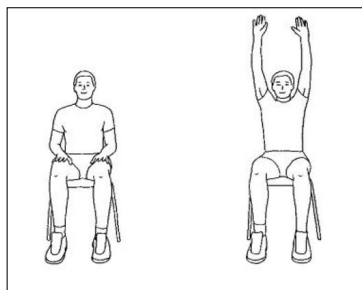
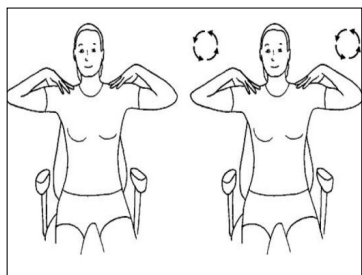
Dette er ditt egentreningsprogram.

Fysioterapeuten setter kryss ved øvelsene du skal gjøre.

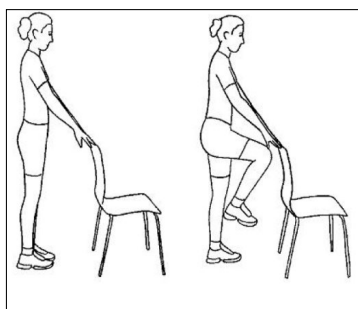
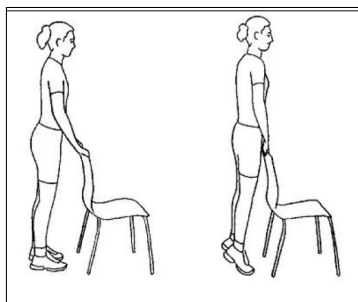
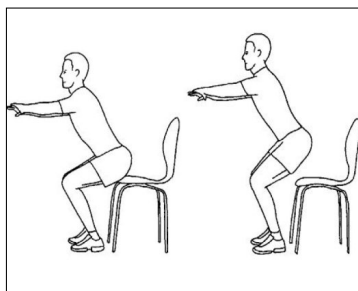
Beveg deg innenfor smertegrensen.

## Flere øvelser og annen informasjon

### Øvelser for overkroppen



### Øvelser for beina



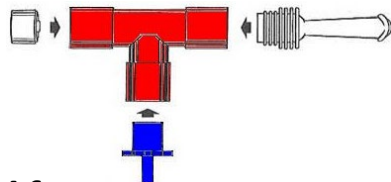
# Pusteøvelser med Mini-PEP

Mini-PEP er en «fløyte» som gir økt motstand mot utpusten.

Dette gir økt volum i luftveiene og bidrar til å løsne eventuelt slim.

Det hvite munnstykket kan tas av og rengjøres daglig med såpevann.

Det er viktig at enveisventilen monteres med den hule siden ut →



## Slik bruker du Mini-PEP

- Pust inn og ut i Mini-PEP som anbefalt på side 4-6
- Leppene skal være tett rundt munnstykket
- Unngå å puste ut gjennom nesen
- Pust omtrent samme mengde luft som vanlig, og følg din egen pusterytme
- Pust rolig inn og litt bestemt ut igjen, uten å tømme deg for luft
- Ta en pause etter hver runde

## Hvordan få opp slim

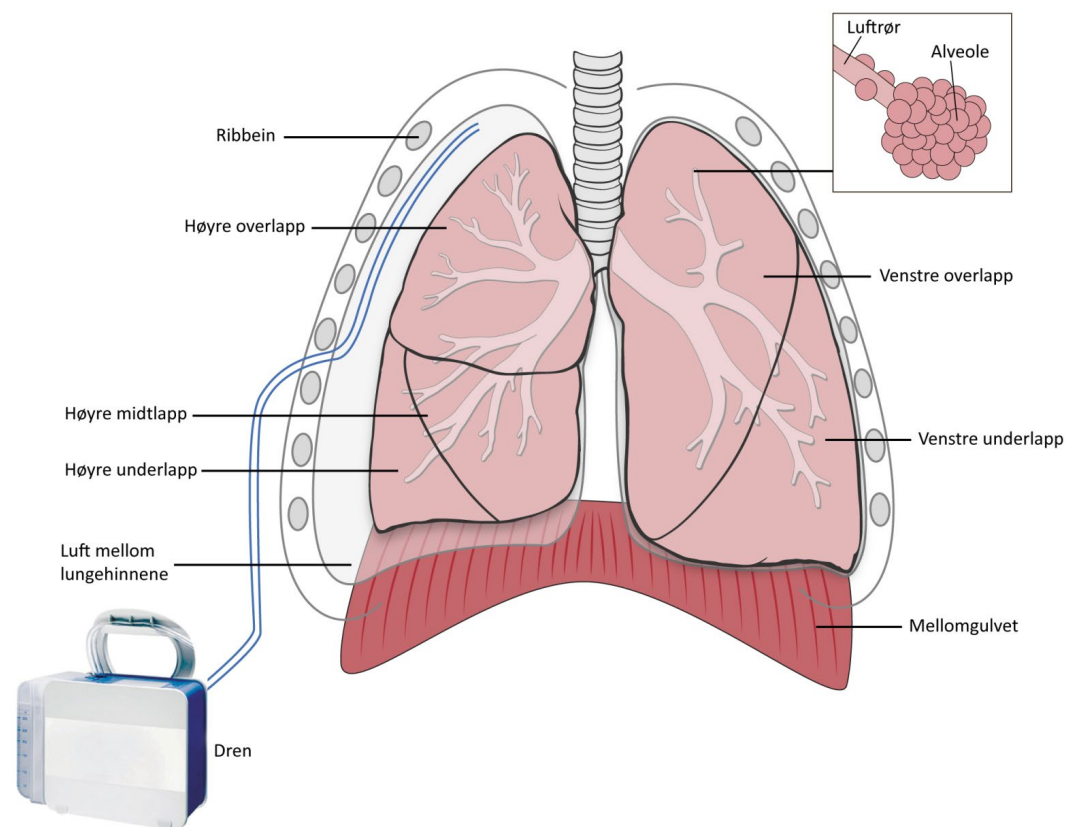
- Flytt slimet ved å støte 2-3 ganger
- Støtet skal være som om du puster dugg på et speil
- Fjern slimet ved å hoste
- Hosteputen kan holdes mot operasjonssåret

Gjenta hele sekvensen 2-3 ganger. Bruk Mini-PEP som anbefalt av fysioterapeut.

# Hva skjer i lungene etter operasjonen?

Det er normalt å ha væske og luft i hulrommet rundt lungene etter en operasjon i brystkassen. Dren fjerner væske og luft, slik at lungene får god plass.

Lege, sykepleier og fysioterapeut forklarer deg gjerne mer.



Illustrasjon: Patrick J. Lynch/Øystein H. Hørgmo

Bildet illustrerer luft i hulrommet rundt høyre lunge



FOTO: © UIO/ Kristin Ellefsen

### Slim

Hvis du har slim i lungene, er det viktig at du får det opp. Slimet kommer lettere opp dersom du er i aktivitet, og fortsetter med pusteøvelser etterfulgt av hoste. Slik kan du unngå lungebetennelse. Hostepute kan være nyttig for å stabilisere såret, hvis du har smerter ved hoste. Bruk smertestillende som foreskrevet av lege.

Se side 10.



## Når du kommer hjem

**Fysisk aktivitet og trening ivaretar helsen. Når du trener etter operasjon, opprettholder du muskelmassen og bedrer lungefunksjonen og kondisjonen din.**

Trening er viktig for ditt videre forløp og kan gi økt livskvalitet, bedret søvn og generelt velvære. Bruk øvelsene du har lært av fysioterapeuten de første ukene. Begynn med korte spaserturer i lett til lett anstrengende tempo.

Intensiteten på aktivitet den første tiden anbefales ikke å være høyere enn at du kan snakke mens du går. Etter hvert som du føler at formen blir bedre, kan du øke lengden og intensiteten på turene for best utbytte. Etter fem uker kan du øke intensiteten på turene til anstrengende tempo slik at du blir andpusten og svett. Å gå i trapper eller motbakker er også gode alternativer. Hvis du får smerter under aktivitet, bør du ta smertestillende i forkant.

**Trening er viktig når du kommer hjem!**



FOTO: © Shutterstock

## Fysioterapi

Fire uker etter operasjonen skal du på kontroll hos lungelege/kirurg på lokalsykehus. Vi anbefaler at du fire uker etter operasjon også starter å trene hos fysioterapeut. Fysioterapeuten kan veilede deg i riktig dosert trening, slik at du bedrer din yteevne og kommer raskere tilbake etter operasjon. Fysioterapeuter har kunnskap om opptrening etter operasjoner og kan tilpasse trening og behandling til ditt behov.



## Hvordan finne en fysioterapeut?

Den enkelte kommune skal ha oversikt over kommunens fysioterapitilbud på sin hjemmeside. Du kan også kontakte HELFO på telefon 80043573.

Du trenger ikke henvisning. Hos fysioterapeuter som har driftsavtale med kommunen får du dekket mesteparten av utgiftene dine til behandlingen. Du betaler en egenandel som teller med i opptjeningen til frikort. Fra 1 januar 2021 består frikortordningen av ett felles egenandelstak. Egenandelstaket justeres årlig og er per 2021 kroner 2 460. På instituttene kan det være fysioterapeuter både med og uten kommunal avtale. Spør når du bestiller time. Oppgi at du er nyoperert, slik at du prioriteres.

(Se side 29 for mer informasjon om fysioterapi)

## Skjema for egentrening

Dette skjemaet kan være en hjelp for å kartlegge din egenaktivitet i ukene fremover. Vis gjerne skjemaet til helsepersonell som følger deg opp.

Denne første uken kan du fortsette med øvelsesprogrammet (side 8) og gå korte spaserturer i lett til lett anstrengende tempo.

<b>Uke 1</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Skjema for egentrening

Denne andre uken kan du å gå flere korte turer i lett til lett anstrengende tempo hver dag, i tillegg til å gjennomføre øvelsesprogrammet.

<b>Uke 2</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Skjema for egentrening

Denne tredje uken kan du forsøke å øke tempoet på dine daglige turer. Tempoet bør være lett anstrengende.

<b>Uke 3</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Skjema for egentrening

Denne fjerde uken kan du forsøke å øke lengden og intensiteten på turene. Orker du gå i trapper og motbakker?

<b>Uke 4</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Skjema for egentrening og fysioterapi

Er du klar for fysioterapi? Denne femte uken anbefaler vi at du starter å trene hos fysioterapeut.

For å oppnå fremgang bør du trene effektivt 3 ganger per uke, gjerne veiledet av fysioterapeut. I tillegg bør du være i daglig aktivitet, for eksempel med turer.

<b>Uke 5</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Skjema for egentrening og fysioterapi

Denne sjette uken kan du øke intensiteten på turene til anstrengende tempo. Det innebærer høy puls, for eksempel å gå i trapper.

Vis gjerne fysioterapeuten skjemaet og fortell om din egenaktivitet!

<b>Uke 6</b>	<b>Aktivitet</b>	<b>Aktivitet</b>
<b>Mandag</b>		
<b>Tirsdag</b>		
<b>Onsdag</b>		
<b>Torsdag</b>		
<b>Fredag</b>		
<b>Lørdag</b>		
<b>Søndag</b>		

## Tilbud til deg som er operert for lungekreft

Informasjonen på de neste sidene forteller deg som er operert for lungekreft om følgende tilbud du kan benytte deg av:

- Lærings- og mestringskurs
- Pusterommet – tilrettelagt trening
- AKTIVinstruktør
- Vardesenter
- Rehabiliteringssentre i Helse Sør-Øst
- Fysioterapi



## Lærings- og mestringskurs

Lærings- og mestringskurs er et tilbud for pasienter og pårørende som ønsker kunnskap og hjelp til å håndtere utfordringer og endringer i livet knyttet til kreftsykdom, behandling og rehabilitering. Det finnes egne kurs for deg som har lungekreft.

Se lenke for ytterligere informasjon;

<https://oslo-universitetssykehus.no/arrangementer> (bruk søkeordet «lungekreft») eller ta kontakt på mail: [Lmskkt@ous-hf.no](mailto:Lmskkt@ous-hf.no)



Telefon:

Lærings- og mestringssenteret, Radiumhospitalet: 22 93 57 24,  
Lærings- og mestringssenteret, Kreftsenteret Ullevål: 23027658  
Lærings- og mestringssenteret, Rikshospitalet: 23070820

## Pusterommet

### - Treningsveiledning individuelt eller i grupper

På flere sykehus er det etablert Pusterom der kreftpasienter får kyndig treningsveiledning i et sosialt og trivelig miljø, under og etter behandling. Det er også en møteplass og sosial arena for pasienter i samme situasjon. Her kan du som pasient få en individuell treningsveiledning og delta i tilpassede aktiviteter sammen med andre i samme situasjon. Henvvisning får du av din lege på sykehuset.



FOTO: © Aktiv mot kreft

# PUSTE ROMMET

### Hvor finner du Pusterommene?

På Oslo universitetssykehus finner du Pusterom i bygg F3 på Radiumhospitalet og i 4. etasje på Kreftsenteret Ullevål sykehus.

Telefon Radiumhospitalet: 22 93 42 55

Telefon Ullevål sykehus: 23 02 66 16

Lurer du på om det finnes Pusterom-tilbud i nærheten av der du bor?  
Sjekk ut <https://aktivmotkreft.no/pusterommet/>



FOTO: © Aktiv mot kreft

## AKTIVinstruktør

En **AKTIVinstruktør** er en fysioterapeut, personlig trener eller treningspedagog med spesiell sertifisering for å tilrettelegge trening til kreftoverlevende, utdannet ved Norges idrettshøgskole.

AKTIVinstruktører har også kunnskap om trening av lungekreftpasienter etter operasjon. Du kan på egenhånd kontakte en **AKTIVinstruktør** for personlig treningsveiledning ved ditt hjemsted. Kostnadene varierer.



Slik finner du en **AKTIVinstruktør**:  
<https://aktivmotkreft.no/aktivinstruktur/>



VARDESENTERET

## ET STED Å HENTE KREFTER

Vardesenteret er et friareal for kreftpasienter og pårørende. Her er all tid din tid. Du kan fylle den med samtaler med en likeperson – en som selv har hatt kreft, eller som har vært pårørende til en kreftsyk. Du kan delta på kurs som passer deg ut fra et rikt og variert tilbud. Eller kanskje frister det mest å finne tilbake til seg selv et øyeblikk med en kopp kaffe og en avis?

## Vardesenteret er til for deg. Velkommen.

Vardesenteret er etablert av Oslo universitetssykehus og Kreftforeningen.

Les mer på [www.vardesenteret.no](http://www.vardesenteret.no)

Ta gjerne kontakt for mer informasjon

Vardesenteret, Ullevål:

Telefon: 97 40 04 40, Mail: [vardesenteret@ous-hf.no](mailto:vardesenteret@ous-hf.no)



## Rehabiliteringssentre i Helse Sør-Øst

Helse Sør-Øst har flere godkjente rehabiliteringssentre som tilbyr aktiv opptrening og oppfølging i forbindelse med lungekreftoperasjon.



FOTO: ©Silje Rustad, NIH

### MER INFORMASJON ?

[www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet](http://www.sunnaas.no/regional-koordinerende-enhet)

KLIKK på →Kreft

Tlf. 800 300 61

Kl.09.00-15.00

### VÆR FYSISK AKTIV

Begynn tidlig å planlegge rehabiliteringssted.

## Fysioterapi

Vi anbefaler at du benytter deg av fysioterapi ved opptrening. På side 15 kan lese om hvordan du kan få informasjon om fysioterapitilbudet der du bor.



### Hva er fysioterapi?

Fysioterapeuter er autorisert helsepersonell med høyskoleutdannelse og et selvstendig vurderings- og behandlingsansvar. Fysioterapeuter har bred kunnskap om sammenhenger mellom kropp, bevegelse og funksjon hos friske og syke, og om hvordan fysiske, psykologiske og sosiale faktorer bidrar til helse og sykdom.



# Notater

Her har du plass til å notere

**Kom gjerne med tilbakemeldinger og tips!**  
(Leveres til fysioterapeutene ved OUS)



Illustrasjon: ©UiO/ Kristin Ellefsen

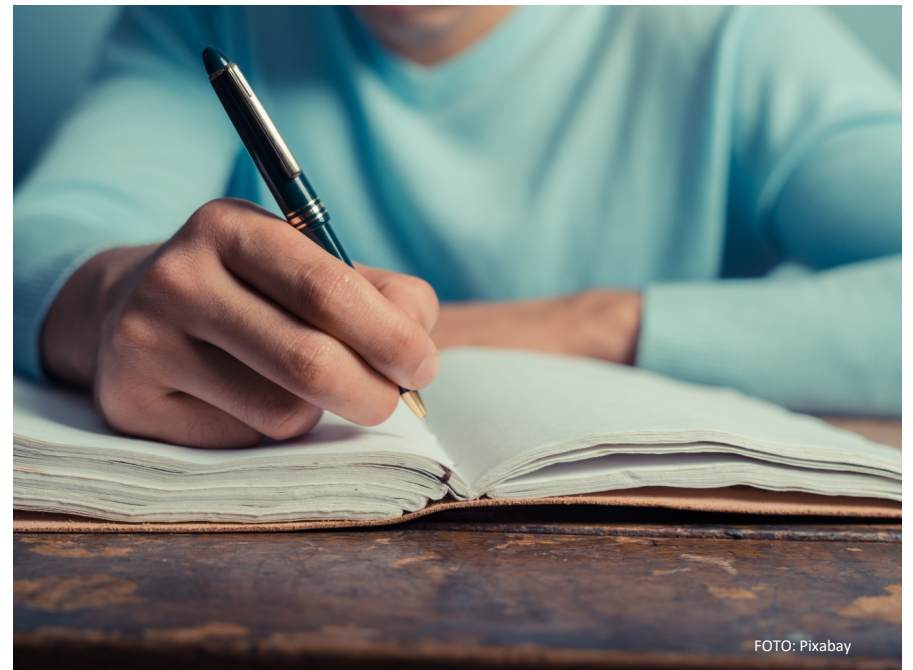


FOTO: Pixabay

# Kontaktinformasjon

---

## Oslo universitetssykehus

### Rikshospitalet

Besøksadresse: Sognsvannsveien 20  
Sengepost for lungesykdommer: C3, 3. etg.  
Telefon: 23 07 06 71

### Ullevål sykehus

Besøksadresse: Kirkeveien 166  
Thorax sengepost/stepdown: Bygg 3, 2. etg.  
Telefon: 22 11 91 75



[www.oslo-universitetssykehus.no](http://www.oslo-universitetssykehus.no)

E-post: [post@oslo-universitetssykehus.no](mailto:post@oslo-universitetssykehus.no)

Postadresse: Oslo universitetssykehus HF,  
Postboks 4950 Nydalen, 0424 OSLO