

Varför gör Sverige inte som Norge?

På norska cancersjukhus finns i dag 24 etablerade träningscentra, ”Pusterom”. Där erbjuds cancerpatienter individanpassad träning och stöd inför, under och efter cancerbehandling. Vinsterna är många och konceptet har rönt stora framgångar i Norge. Vid årsskiftet öppnar även en av världens första kompetenscentrum för träning, cancerrehabilitering och forskning i Oslo. Nu arbetar svenska företrädare intensivt för att konceptet ska slå rot och spridas även i Sverige.

Det första Pusterommet i Norge öppnades 2008 på initiativ av stiftelsen Aktiv mot kreft och blev snabbt ett framgångskoncept. Idag finns 24 Pusterom i samtliga helseregioner i Norge samt cirka 950 utbildade AKTIV-instruktörer.

I början av 2026 öppnar även dörrarna till det nya nationella kompetenscentret ”Aktiv mot kreft senteret” för träning, rehabilitering och forskning, beläget mellan Radiumhospitalet och Oslo Cancer Cluster i Oslo. Även centret är ett initiativ av Aktiv mot kreft och en del av den satsning som Oslo universitetssjukhus gör på personcentrerad vård och som ackrediterat Comprehensive Cancer Center.

– Det är vad jag vet, världens första centrum som ska bedriva forskning på och implementera personanpassad träning för cancerpatienter, med start från den dag de får sin cancerdiagnos. Det handlar om att bygga upp och förbereda patienter så bra som möjligt före behandling, och att motverka biverkningar, sena skador och sekundära sjukdomar under och efter behandling, säger Helle Aanesen, verksamhetsledare för stiftelsen Aktiv mot kreft.

Grete Waitz medgrundare

Hon är ursprungligen civilekonom, men har i huvudsak haft sin karriär inom projektledning, försäljning och marknadsföring. Fröet till Aktiv mot kreft väcktes i samband med New York Marathon 2007. Helle blev imponerad av arrangementet, logistiken och insamlingen av miljontals dollar till välgörande ändamål.

– Jag blev väldigt motiverad att försöka göra något liknande i Nor-

ge, men för cancerpatienter. Jag tog kontakt med den legendariska maratonlöperskan Grete Waitz. Jag visste att hon hade fått en cancerdiagnos och att hon tagit initiativ till att skapa ett träningsrum på Ullevåls sjukhus som kallades för Pusterom. Grete tänkte på min idé och bara några månader senare, i november 2007 startade vi stiftelsen Aktiv mot kreft. Tyvärr gick Grete bort i cancer 2011, men hon har varit oerhört betydelsefull för uppbyggnaden av stiftelsen och marknadsföringen av Pusterommen, säger Helle Aanesen.

Mycket har hänt sedan starten; modellen med Pusterom har vidareutvecklats och en viktig hörnsten är idag stiftelsens samarbete med forskare och forskningsorganisationer. Modellen har även fått en internationell spridning.

– Sverige startade förra året. I USA etablerades Active Against Cancer 2014. De sista åren har vi bland annat haft ett nära samarbete och forskningsutbyten med Memorial Sloan Kettering Cancer Center i New York.

Helle Aanesen ser stiftelsen Aktiv mot kreft som en katalysator som driver på utvecklingen i den offentliga hälso- och sjukvården.

– Det hade inte gått lika snabbt om vi hade varit organiserade under en myndighet eller region. Byråkratin hade stått i vägen.

Stiftelsens målsättning är att nå det politiska målet att samtliga cancerpatienter ska få personanpassad träning redan från diagnos.

– Vi vill också att de efter utskrivning från specialistsjukvården ska få tillgång till en AKTIV-instruktör på recept utifrån behov och i närheten av där de bor och. Det här är en viktig fråga som vi anser bör vara prioriterad av våra sjukvårdspolitiker.



Tillsammans med legendariska maratonlöperskan Grete Waitz, startade Helle Aanesen stiftelsen Aktiv mot kreft 2007 i Norge.



Karin Gundersen Jansen, till vänster, är utbildad fysioterapeut har själv genomgått behandling för bröstcancer och därefter arbetat på ett Pusterom utanför Oslo.

- Jag har mött många cancerpatienter som verkligen uppskattat möjligheten att få komma till ett tryggt ställe med professionella instruktörer där fokus varit på individanpassad träning, men också på att bryta isolering och ensamhet. Här tillsammans med Inga Elise Tollefsen som får tillgång till individanpassad träning efter cancerdiagnos.

»Jag har själv drabbats av obotlig cancer och har lärt mig vilka **möjligheter som cancerpatienter har att, genom fysisk aktivitet, få en bättre livskvalitet med färre biverkningar, bättre effekt av behandlingar och bättre självkänsla.**«

Medan Norge i över ett decennium har storsatsat och målmedvetet arbetat för att personanpassad träning ska vara en integrerad del av patienters cancerbehandling redan från diagnos, har arbetet i Sverige just startat. Nu arbetar den svenska systerstiftelsen Aktiv mot cancer intensivt för att landets första ”Pusterom” ska kunna öppna.

Hösten 2023 reste Bengt-Olof Petersen och Inge Nilsson, bägge engagerade i prostatacancerföreningen ProLiv Väst, till Norge för att lära sig mer om Aktiv mot krefts metoder, kunskaper och erfarenheter.

– Vi blev bägge så imponerade av deras arbete och vad de hade åstadkommit. Jag har själv drabbats av obotlig cancer och har lärt mig vilka möjligheter som cancerpatienter har att, genom fysisk aktivitet, få en bättre livskvalitet med färre biverkningar, bättre effekt av behandlingar och bättre självkänsla. Den möjligheten borde alla cancerpatienter få. Själv kör jag exempelvis HIIT-träning på cykel för att förbereda kroppen inför en cellgiftsbehandling.

Sverige ikapp Norge

Några månader efter besöket i Norge, startade Bengt-Olof och Inge den svenska insamlingsstiftelsen Aktiv mot cancer (90-konto) med samma upplägg som det norska konceptet (se faktaruta).

– Vi arbetar nu för fullt för att samla in pengar, väcka opinion och se till att även Sverige ska kunna etablera Pusterom, det vill säga anpassade träningslokaler i anknäytning till onkologiska kliniker. Vi bygger nätverk och för samtal med företag, organisationer och life-science industrin för att rekrytera sponsorer. Vi har blivit positivt bemötta och intresset är stort. Men det krävs också att politiker och tjänstemän prioriterar den här typen

av satsning och att sjukhus frigör resurser, tillhandahåller lokaler och sluter avtal med oss, säger Bengt-Olof Petersen, verksamhetsledare för Aktiv mot cancer.

I styrelsen för Aktiv mot cancer sitter Ingela Franck Lissbrant, överläkare i onkologi vid Hallands sjukhus. Det är viktigt, menar, hon att träning blir en integrerad del av cancerbehandling.

– I Norge har man kommit väldigt långt. Det är ett av skälen till att jag sitter i styrelsen i Aktiv mot cancer, jag vill bidra till att Sverige kommer i kapp.



Ingela Franck Lissbrant, överläkare i onkologi vid Hallands sjukhus. – Pusterom bör vara en integrerad del av våra öppenvårdsmottagningar, säger hon.



Allt fler insjuknar i cancer, varje år upptäcks i Sverige cirka 75 000 nya cancerfall. Bengt-Olof Petersen, en av grundarna av Aktiv mot cancer i Sverige, lever med kronisk cancer och tränar regelbundet för en bättre livskvalitet och behandlingseffekt.

Det finns ett stort gap mellan kunskap och implementering när det gäller vikten och effekten av träning vid cancer, trots att hårddata och evidens finns. Vi måste även få in den här kunskapen i vårdprogram och se till att starta implementeringen. Pusterom bör vara en integrerad del av våra öppenvårdsmottagningar.

Aktiv mot cancer har inlett ett samarbete med Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH. Till hösten 2025 startar utbildningen av AKTIV-instruktörer i syfte att få tillgång till utbildade instruktörer till de svenska ”pusterummen”.

– Det är den femte mest sökta kursen på GIH, 75 sökanden på 40 platser, vilket är väldigt kul.

Två systrars erfarenheter

I Norge har stiftelsen Aktiv mot kreft bidragit med över 400 miljoner norska kronor till Pusterom, forskning och utbildning av AKTIV-instruktörer.

Stiftelsen har fått stark uppbackning av patientorganisationer, beslutsfattare och tjänstemän, inte minst av Norges Helsedirektör.

I Sverige är konceptet fortfarande under uppbyggnad.

För systrarna Marianne Jöndell i Lund och Karin Gundersen Jansen i Oslo, är det svårt att förstå varför cancerpatienter som bor på var sin sida om landsgränsen får så olika behandling.

– Jag insjuknade i cancer 2019 och kämpar fortfarande med fatigue, biverkningar och seneffekter av de behandlingar jag genomgått. Det har varit och är en jättetuff resa. Jag har följt Norges satsning på nära håll och tycker att det har ett fantastiskt koncept. Personanpassad träning är jämförelsevis en väldigt billig behandling och det är egentligen svårt att förstå varför konceptet ännu inte finns på plats i Sverige. Alla skulle tjäna på det. Patienterna, vården och samhället, säger Marianne Jöndell.

Träning för kraft och motivation

Marianne är pensionerad efter en karriär som organisationskonsult. Strax innan världen drabbades av covid-19-pandemin insjuknade hon i bröstcancer och har genomgått flera omfattande behandlingar: kirurgi, strålning och kemoterapi.

– Jag visste att det skulle bli ett långvarigt förlopp och jag kände också till forskningen som visar att cancerpatienter klarar behandlingar, inte minst kemoterapi,



För systrarna Marianne Jöndell i Lund och Karin Gundersen Jansen i Oslo, är det svårt att förstå varför cancerpatienter som bor på var sin sida om landsgränsen får så olika behandling.



mycket bättre om man tränar innan. Men när jag efterfrågade stöd och träning på sjukhuset där jag behandlades var intresset svalt, i stället hänvisades jag till ett träningsprogram hemma eller till ett gym på stan. När man är väldigt sjuk finns inte riktigt den kraften eller motivationen. Det är också svårt att veta hur man ska träna och med vilken intensitet, säger Marianne.

Hennes syster Karin Gundersen Jansen bor och arbetar i Asker, cirka två mil utanför Oslo och är utbildad fysioterapeut, specialist i kvinnohälsa och har under sin karriär arbetat mycket med rehabilitering.

Karin fick sin bröstcancerdiagnos några år tidigare än Marianne. Tumören var hormonkänslig och behandlingen med läkemedelsbehandling och strålning lyckades. Karin slapp kemoterapi och fick ett kortare behandlingsförlopp med färre biverkningar, jämfört med sin syster.

– I samband med att jag var färdigbehandlad utlyste man en tjänst på ett nystartat Pusterom i Bærum utanför Oslo. Jag sökte och började jobba där 2014. Jag mötte många cancerpatienter som verkligen uppskattade möjligheten att få komma till ett tryggt ställe med professionella instruktörer där fokus var på individanpassad träning, men också att bryta isolering och ensamhet.

75 000 nya cancerfall

Allt fler insjuknar i cancer, varje år upptäcks i Sverige cirka 75 000 nya cancerfall. För Marianne hade tillgång till ett Pusterom betytt oerhört mycket för hennes fysiska och mentala hälsa och återgång till ett vardagligt liv. Att leva med cancer är i regel en svår utmaning och berör livet på så många plan: existentiellt, själsligen och kroppsligen.

– Bevisen för träningens effekter vid cancer finns ju där. Men det är också viktigt att det finns ett träningsställe dit du kan gå för att få stöd och professionell hjälp för hur du kan anpassa och dosera din träning och vad som är viktigt att tänka på. Ibland behöver man också bara få sitta ned ett slag i en anpassad, accepterande och lugn miljö, ta en kaffe, skoja, inspirera varandra, dela sina tankar och erfarenheter och känna att det är okej att komma dit både med och utan hår och bröst, att vara rörelsebegränsad, ha ont och vara uppsvälld och stel i lederna, utan att människor räddhåget tittar på dig och undrar vad som hänt, säger Marianne.

Stiftelsen Aktiv mot kreft

- Startades 2007 av Helle Aanesen och Grete Waitz.
- Det finns 24 Pusterom på norska cancersjukhus runt om i landet.
- Hittills har 950 AKTIVA-instruktörer utbildats. De har samtliga en högskolebakgrund och är därefter vidareutbildade vid Norges idrottshögskola.
- Sjukhusen tillhandahåller lokaler och Aktiv mot kreft betalar för ombyggnad och anpassning av lokaler, träningsutrustning och inredning samt lön till instruktörer (i tre år). I ett avtal som skrivs mellan sjukhusen och Aktiv mot kreft, förbinder sig sjukhusen att ta över ansvaret och driften för Pusterommen från och med år fyra. Inget av de sjukhus som tecknat avtal med stiftelsen har hittills avbrutit satsningen.
- Stiftelsen har sedan starten samlat in över 400 miljoner kronor från privata näringslivet och life science-industrin. Stiftelsen har även ett 40-tal månadsgivare och får också donationer från privatpersoner.
- Stiftelsen ger medel till forskning på effekten av fysisk aktivitet vid cancer och stöttar studier som EBBA II, TAST, PHYS-CAN, samt även professor Lee Jones, en av världens främsta forskare inom området träning och cancer, vid Memorial Sloan Kettering Cancer Center i New York.
- Stiftelsen finansierar stora delar av ett utbyttessamarbete mellan Oslo universitetssjukhus och Black Lion Hospital i Addis Abeba i Etiopen. Syftet är att utbilda onkologer, cancersjuksköterskor och strålterapeuter.
- I början av 2026 öppnar det nya nationella kompetenscentret "Aktiv mot kreft senteret" för träning, rehabilitering och forskning, beläget mellan Radiumhospitalet och Oslo Cancer Cluster i Oslo.

Läs mer: <https://aktivmotkreft.no/>

»Kunskapsutvecklingen på området är under stark frammarsch. I det nationella vårdprogrammet har träning de senaste åren uppdaterats från egenvård till cancerrehabilitering.«

Pusterommen i Norge har betytt oerhört mycket för cancerpatienter inför, under och efter cancerbehandling, menar Karin Gundersen Jansen. Livet sätter sig i kroppen. En cancersjukdom drabbar alla åldrar och påverkar människor på så många olika sätt.

– Många har ju flera yrkesverksamma år kvar. Det är viktigt, ur ett samhällsperspektiv, men också ur ett etiskt och humant perspektiv, att kunna hjälpa dem tillbaka till ett fungerande liv.

Fortsatt stöd i kommunen

Den stora utmaningen nu, menar Karin, är att möta de behov som uppstår efter avslutad behandling inom specialistsjukvården.

I dag arbetar hon på ett centrum (Läring og mestring) i Asker kommun som kostnadsfritt erbjuder patienter träning, stöd och utbildning. Centret finansieras av kommunen.

– Vi tar emot olika slags patienter som genomgått sjukdomar som cancer, diabetes och hjärtlungsjukdom. Många har fortsatta behov efter att ha skrivits ut från sjukhuset. Vid sidan av träning fokuserar vi mycket på att lära ut olika strategier för att hantera livet och vardagens utmaningar på bästa sätt. Det finns ett stort intresse för det vi har byggt upp i vår kommun. Vi ser betydelsen av ett närmare samarbete med Aktiv mot kreft och att fortsatt kunna hjälpa cancerpatienter när de är färdigbehandlade och lämnat Pusterommen, säger Karin Gundersen Jansen.

Vad säger forskningen?

Helene Rundqvist verksamt som forskare vid Karolinska institutet. Hon är i grunden molekylärbiolog och disputerade inom träningsfysiologi och hur muskulaturen anpassar sig molekylärt till träning. Därefter arbetade hon några år i Sverige och USA med tumörbiologi och hur kroppens egna celler faciliterar spridningen av tumörceller.

– Det började komma alltmer evidens runt 2010 för att individer som var aktiva efter sin cancerdiagnos hade en minskad risk för återfall och att dö av sin sjukdom. Jag började då studera mekanismer och vad som händer vid träning hos djur med cancertumörer. Därefter har jag jobbat mycket med interventionsstudier på framför allt på kvinnor med bröstcancer. Vi har sett fantastiskt fina effekter av den

högintensiva träningen där man kombinerar styrka och kondition i intervaller, framför allt när det gäller fysisk funktion, färre biverkningar och minskad trötthet, men vi har även sett minskad viktuppgång och inflammation.

– Kunskapsutvecklingen på området är under stark frammarsch. I det nationella vårdprogrammet har träning de senaste åren uppdaterats från egenvård till cancerrehabilitering. Jag upplever att många av sjukvårdspersonalen har kännedom om tränings positiva effekter, men problemet om vart patienten ska hänvisas kvarstår. Vi har fantastiskt duktiga onkologiska fysioterapeuter, men de har inte möjlighet att ta emot alla som skulle ha fördelar av att få hjälp med träning. Förhoppningsvis kan man få till ett bra samarbete mellan onkologisk rehab och pusterum.

Hur ser du på det norska konceptet med Pusterom och AKTIVA-instruktörer?

– Det är ett bra och nytänkande initiativ som har gjort en stor skillnad för cancerpatienter i Norge. Konceptet skulle vara mycket intressant även för Sverige. Jag tror att både patienter och sjukvårdspersonal skulle känna sig tryggare om det inom ramen för sjukvården finns anpassade träningslokaler och välutbildade instruktörer som vet hur och med vilken dos träningen bör ges utifrån patientens diagnos. Olika cancerformer och behandlingar kommer med olika typer av biverkningar, vilket gör att träningen bör anpassas.

– Med utökade hälsoskattningar så tror jag att kontaktsjuksköterskorna kommer att bli viktiga för att identifiera behovet av fysisk aktivitet och vara nyckelpersoner för hur patienterna ska remitteras.

Vilken kunskap om träning vid cancer saknas och vilka är de mest angelägna forskningsfrågorna?

– Vi har mycket kvar att lära om HUR träningen påverkar kroppen, mekanismerna bakom. Men även vilken träning som är bäst för vilka sjukdomstillstånd. Från studier på kvinnor med bröstcancer vet vi att högintensiv träning har mycket god effekt på funktion, fatigue och biverkningar, och att effekterna håller i sig under en längre tid. Liknande evidens bör sökas för exempelvis prostatacancer. Vårt viktigaste uppdrag just nu är att förstå hur träning ska implementeras i cancervården.



Helene Rundqvist är disputerad forskare på Karolinska institutet. Det norska konceptet har gjort stor skillnad för cancerpatienter i Norge, menar hon.



Text **EVA NORDIN**
Journalist
eva@evanordin.com