

BACHELOR I TRENING HELSE OG PRESTASJON 2022/2025

INDIVIDUELL SKRIFTLIG HJEMMEEKSAMEN

i

THP 303- TRENING OG KREFT

Utlevering av oppgave: mandag 11. november 2024
kl. 12.00

Innlevering av oppgave: mandag 18. november 2024
kl. 14.00 i WISEflow

Hjelpemidler

Ved bruk av KI-verktøy

Iht. [APA-7 i kapittelet om AI-generert tekst](#) bør du kort beskrive hvordan du har brukt verktøyet. I tillegg skal du legge ved skjermdumpen av chatten din som vedlegg. Se detaljer på [ressurssiden om KI-verktøy for studenter](#) under fanene «Når skal du henvise til et KI-verktøy i teksten din?» og «Hvordan henviser du til et KI-verktøy i APA-stil?»

Caseoppgave 1

Hvem	Mann, 61 år, lærer på ungdomsskole, gift, 3 voksne barn, 179 cm og 91 kg.
Sykdomshistorie	Han ble operert for prostatakraft (T2 svulst) for 2 år siden, og fikk konstatert et tilbakefall for 8 måneder siden. Siden da har vært gjennom strålebehandling og har stått på hormonterapi (Zoladex) siden tilbakefallet ble oppdaget. Han er forespeilet at han skal stå på dette i totalt 2 år.
Bivirkninger	Han har gått opp i vekt (ca 6 kg) siden behandlingen startet, og føler seg trett og mangler energi. Det er trettheten og manglende tiltakslust som plager han mest.
Livssituasjon	Han jobber nå 50% som lærer.
Treningserfaring	Før diagnosen var han aktiv i en trimgruppe som hovedsakelig driver med løping og hvor de deltar årlig på Holmenkollstafetten. Han har prøvd seg tilbake på treningene, men kroppen sa "helt stopp" så han måtte slutte der.
Mål	Han føler seg svakere enn på lenge og vil gjerne få tilbake treningsgleden. Han er også litt bekymret for vekten sin.
Tid til trening	Han ønsker oppfølging på trening 2 ganger i uken av deg, og kan i tillegg trene 1 til 2 ganger på egenhånd hvis det gir best effekt!
Oppgave	Definer treningsmål og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.

Caseoppgave 2

Hvem	Kvinne, 43 år, avdelingsleder i et selskap, gift, 3 barn, 179 cm og 80 kg
Sykdomshistorie	Hun ble operert for bryskreft for ca 1,5 år siden, og fikk også cellegift (4 kurer med EC-90 (epirubicin og cyclofosfamid)) i tillegg til taxanbehandling. Hun står nå på hormonbehandling
Bivirkninger	Hun føler seg sliten og har noe smerter i ledd og muskler. Hun har fortsatt noe dårligere bevegelsesutslag i venstre skulder sammenlignet med den høyre og har også utviklet et lymfødem i venstre arm.
Livssituasjon	Hun er tilbake i 40% jobb, men jobber i en mer administrativ stilling nå. Hun vil gjerne tilbake til sin vanlige jobb som leder, men tror ikke hun orker det enda.
Treningserfaring	Hun har ikke trent noe særlig siden barna kom, men har hatt en travel hverdag med jobb og familie.
Mål	Hun føler seg svakere i kroppen nå enn før, og blir raskere andpusten
Tid til trening	Hun ønsker oppfølging på trening hos deg 1 gang i uken, og kan få til inntil to økter på egenhånd.
Oppgave	Definer treningsmål og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.

Caseoppgave 3

Hvem	52 år gammel mann med samboer og to barn (15 og 19 år). Tidligere godt trent. Han er sykemeldt fra sin stilling om ingeniør, vekt 82 kg, høyde 185 cm
Sykdomshistorie	Operert for kreft i tykktarmen med kurativ intensjon, og har nå stomipose på venstre side. Har fullførte 5 uker med strålebehandling og ble ferdig med cellegift behandling (FOLFOX-kur) for ca. 6 måned siden.
Bivirkninger	Han sliter med tretthet og syntes stomi posen er sjenerende. Han har gått ned ca. 10 kg under behandling og har ikke klart å legge på seg igjen etter behandlingen ble avsluttet, men er vektstabil nå. Han plages også av nevropatier i føttene.
Livssituasjon	Han er for tiden sykemeldt, men klarer å følge opp barna i skole og fritidsaktiviteter, matlaging og andre huslige sysler. Han må imidlertid ta en del pauser og strever fortsatt med å finne balansen mellom aktivitet og hvile.
Treningserfaring	Han har tidligere pleid å løpe en del, men han har ikke kommet i gang etter at han ble syk. Han er i tillegg en del plaget av stikking under føttene når han løper.
Mål	Trettheten er plagsom og han ønsker å komme tilbake til hvor han en gang var. Han håper trening kan være til hjelp. Han føler at han har mistet mye muskler og føler seg svakere i kroppen.
Tid til trening	Han er litt usikker på hvor mye han orker, men ønsker sterkt å komme i gang med trening igjen! Han er villig til å gjøre endringer i hverdagen hvis det er det som må til for å få overskudd til trening.
Oppgave	Definer treningsmål og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.

Caseoppgave 4

Hvem	Kvinne, 42 år, jobbet som leder. Hun er gift og har tre barn i alderen 7-13 år. Høyde 173 cm og 78 kg
Sykdomshistorie	Behandlet for Hodgkin lymfom for 1 år siden med cellegift: 4 ABVD kurer og strålebehandling mot halsen og brystet/thorax.
Bivirkninger	En del hodepine/migrene og smerter nakke/skuldre, ellers ingen andre sykdommer. Mangler imidlertid generelt overskudd i hverdagen, og er plaget med nevropati i føttene.
Livssituasjon	Er i 100% jobb, men ikke som leder. Hun har gått inn i en mer administrativ stilling siden hun ikke orker stresset lederstillingen medførte. Har stillesittende arbeidshverdag.
Treningserfaring	Aktiv ski- og orienteringsløper i ungdommen. Men det har blitt mer sporadisk turgåing etter at barna kom og karrieren tok mer plass.
Mål	Hun lurte på om styrketrening kan forbedre smertene i nakke og skulder? Hun blir ellers fort andpusten og vil gjerne gjøre noe med dette.
Tid til trening	Hun ønsker personlig oppfølging 2 ganger i uken
Oppgave	Definer treningsmål for kvinnen og lag en periodeplan som strekker seg over 10 uker. Trekk ut en valgfri økt og presenter en øktplan for denne.