

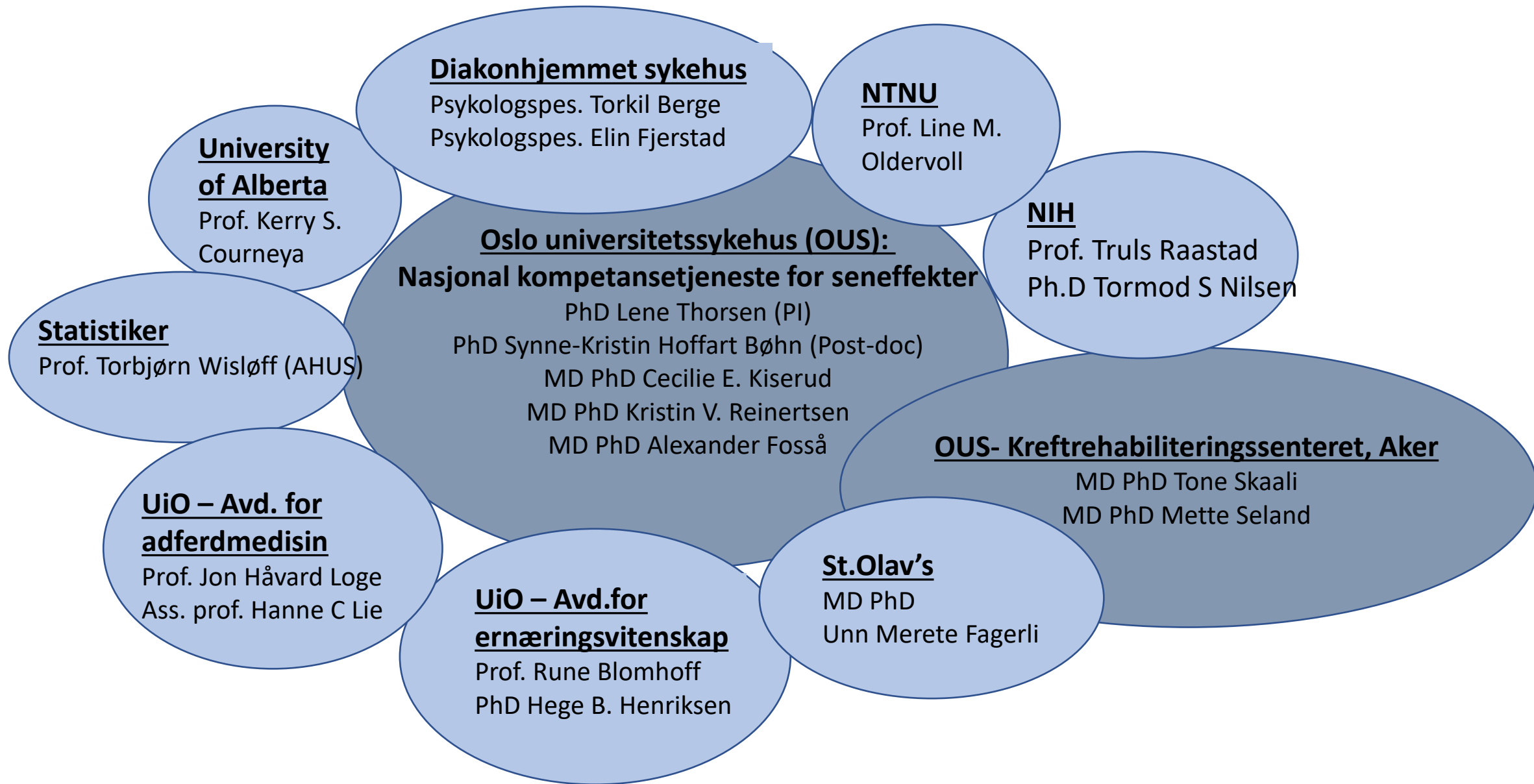
# REFUEL-studien: Effekt av en tverrfaglig livsstilsintervensjon blant lymfekreftoverlevende med kronisk fatigue



**6.juni 2023**



*Forsker Lene Thorsen*



# Bakgrunn/Kunnskapshull

- Kronisk fatigue rammer 25-40 % av lymfekreftoverlevende
- Moderat effekt av fysisk trening og psykologiske intervensjoner under og rett etter kreftbehandling
- Ingen har undersøkt;
  - pasienter med kronisk fatigue (fatigue > 6 mnd) flere år etter behandling
  - pasienter behandlet for lymfekreft
  - sammensatte intervensjoner med trening, kostholdsveiledning, mestringskurs og undervisning

*Twomey et al 2021*

# Formål

**Primært:** effekt av en 12-ukers sammensatt intervensjonen på **nivå av fatigue**

## Sekundært:

- Nivå av fatigue 3 og 6 måneder etter intervensjonen
- Andre PROMS: daglig fungering, livskvalitet, angst, depresjon og arbeidsevne, livsstil
- Fysisk form, BMI
- Etterlevelse av kostholdsanbefalinger
- Livskvalitet blant pårørende
- Kost-nytte effekt for samfunnet

**sammenlignet med dagens standard oppfølging**

# Deltagere

Inklusjonskriterier:	Eksklusjonskriterier
Overlevende etter Hodgkin lymfom eller aggressiv non-Hodgkin lymfom	Indolent non-Hodgkin lymfom
Diagnostisert 2010-2020 ved Oslo universitetssykehus eller St.Olavs hospital	CNS-affeksjon ved diagnose
18-70 år ved inklusjon	Pågående kreftbehandling eller ny kreft
Kurativt behandlet	Alvorlig somatisk, psykisk eller mental sykdom
≥ 2 år siden siste behandling	Bruk av sentralstimulerende midler for ADHD
	Alkohol- eller annen rusmiddelmissbruk

# Inklusjon

- Invitasjon per post
- De som opplever fatigue og er interessert i deltagelse blir bedt om å fylle ut Fatigue Questionnaire
- Medisinsk screening hos onkolog
- Fysisk testing og spørreskjema

# Utkommemål og måleinstrumenter

	Skjema/målemetode	T0	T1	T2	T3
<b>PROMS</b>					
<b>Fatigue</b>	Chalder Fatigue Questionnaire	X	X	X	X
<b>Fysisk aktivitet</b>	GLTEQ	X	X	X	X
<b>Røyk/snus/alkohol/søvn</b>	HUNT	X			
<b>Kosthold</b>	DIGIKOST-FFQ	X	X	X	X
<b>Generell helse/vitalitet/livskvalitet</b>	EORTC QLQ-C30/EQ5D/ the Satisfaction of Life Scale/ the Subjective Vitality Scale	X	X	X	X
<b>Livskvalitet pårørende</b>	RAND-36	X	X	X	X
<b>Arbeidsevne</b>	Work Ability Index	X	X	X	X
<b>Treningsmestring</b>	Perceived Competence Scale	X	X	X	X
<b>Symptomer på angst/depresjon</b>	GAD7/PHQ-9				
<b>OBJEKTIVE MÅL</b>					
<b>Kroppsmasseindeks</b>	Høyde/vekt ved fysiske tester	X	X	X	X
<b>Kardiorespiratorisk form</b>	Modifisert Balkeprotokoll/CPET	X	X	X	X
<b>Muskelstyrke underekks</b>	1 RM beinpress	X	X	X	X
<b>Muskelstyrke overkropp</b>	Maks antall push-ups	X	X	X	X

# Undervisning

- **2 timer digital undervisning (Kreftrehabiliteringssenteret, Aker)**
  - Fatigue etter lymfekreft, v/onkolog
  - Fysisk trening ved fatigue, v/fysioterapeut
  - Mestringsstrategier ved fatigue, v/psykologer
  - Hvordan kan det man spiser påvirke fatigue? v/klinisk ernæringsfysiolog

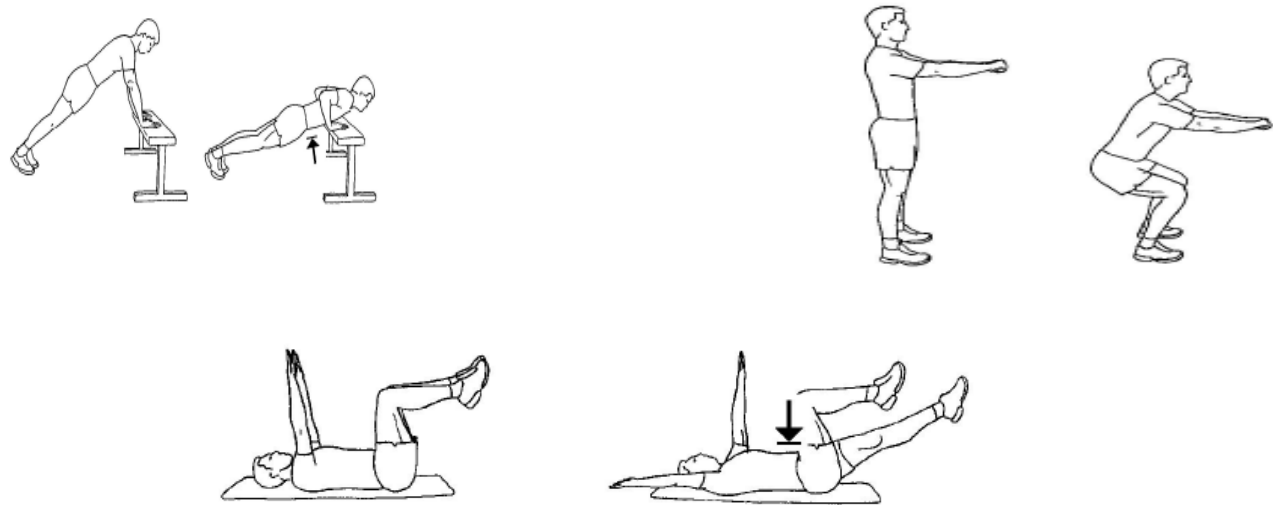




# Fysisk trening

- Hver uke i 12 uker: en økt med lokal fysioterapeut/AktivInstruktør og en egentreningsøkt.
- Kombinasjon av utholdenhet- og styrketrening med gradvis progresjon
- Etter 12 uker: fysioterapeut og deltager setter opp en plan for videre trening

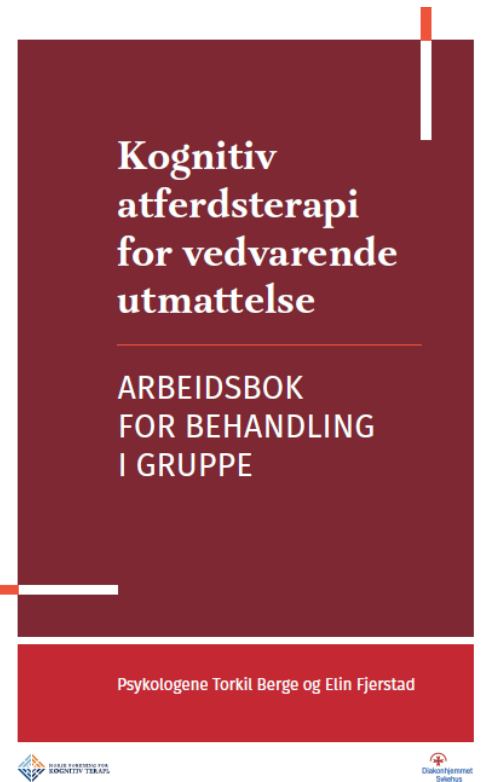
		<u>Intervalltrening</u>	<u>Styrketrening</u>
Uke 1-2	<u>Tilvenning til trening</u>	60-75% HFpeak Borg 8-10	8-12 reps. lett belastning 1-2 sett per <u>øvelse</u>
Uke 3-6		75-85% HFpeak, Borg 11-13	8-12 RM 1-3 sett per <u>øvelse</u>
Uke 7-12		80-90% HFpeak, Borg 12-15	8-12 RM 2-3 sett per <u>øvelse</u>



# Mestringskurs

- 6 digitale gruppesamlinger (2 timer, to psykologer)
- Bygger på kognitiv atferdsterapi
  - Forstå vedvarende utmattelse
  - Aktivitetskartlegging og –planlegging
  - Mentale strategier

Målet med kurset er å leve best mulig med mindre energi



# Individuell kostholdsveiledning

- Tre individuelle, digitale timer med klinisk ernæringsfysiolog
- Et digitalt spørreskjema (DIGIKOST) brukes som verktøy for å kartlegge kosthold og følge opp

