

## *Kjære kolleger!*

Det siste året har vi jobbet med et spennende formidlingsprosjekt. Sammen har vi laget en **selvhjelpsfilm for brystkreftererte**. Innholdet i filmen bygger på Kirsten Rosenlund Tørsleff sin årelange kliniske erfaring, vitenskapelige undersøkelser i Sønderjyllands Amt og pilotprosjekt på Rigshospitalet i København. Filmen underviser og veileder de brystkreftrammede på en enkel måte, slik at de skal kunne bli selvhjulpne fra første dag. De lærer hvordan de på en enkel og effektiv måte behandler og beskytter områdene som er blitt påvirket av operasjonen. Målet er å nå ut med denne informasjonen til alle brystopererte. Alle øvelsene skal utføres skånsomt og uten smerte. Treningsprogrammet går over fire uker hvor det er en ti minutters film med øvelser per uke. Øvelsene skal danne grunnlaget for videre trening og aktivitet.

Kirsten Tørsleff understreker at vi alle er avhengige av de forskjellige strukturenes positive samspill. Dette samspillet forstyrres etter en brystoperasjon. Både bindevev, muskelvev, nervevev og karvev blir påvirket av operasjonen. Det er ikke alltid sammenheng mellom størrelsen på inngrepet og omfanget av funksjonsproblemer det fører med seg. Man kan oppleve nedsatt kraft, hematom og seromdannelse også ved mindre inngrep, og derfor bør alle brystopererte få samme veiledning etter operasjon. Ved hjelp av øvelsene i filmen, lærer den brystopererte å behandle vevet indirekte på den ikke-opererte siden. Det gir bedre sirkulasjon i den opererte siden *uten* å belaste vevet som er påvirket av operasjonen. Derfor er dette fine øvelser også under strålebehandling.

Brystopererte er preget av sykdommen og sykdomsforløpet, men de kan få god hjelp via tidlig innsats. På denne måten opplever de også å være aktive deltakere i egen rehabilitering allerede fra starten av. Tidlig innsats forkorter behandlingsforløpet, og inspirerer pasientene til raskt å klare seg selv ved å holde de utsatte strukturene «levende» inntil de fungerer igjen.

Vi håper at dere vil se nytten av denne filmen og hjelpe oss å dele ut brosjyrer med informasjon til den nyopererte!

Filmen er filmet i Danmark ved hjelp av Kirsten sin fotograf, Axel Borregaard Nielsen . Filmen er deretter oversatt til norsk og engelsk.

Den er gratis tilgjengelig på nett: [www.fysioflix.com/tm](http://www.fysioflix.com/tm)

Vennlig hilsen

*Ragna Sígmo Skípstad og Kirsten Rosenlund Tørsleff*