



AKTIV INSTRUKTØR STUDIET





Aktiv mot kreft har i samarbeid med **Norges idrettshøgskole** og **Oslo universitetssykehus** laget et videreutdanningsemne for å øke kunnskap om trening for pasienter etter kreftbehandling og kreftoverlevende utenfor sykehusene.

Jobber du med trening og er utdannet innen idrett, er personlig trener eller fysioterapeut og vil lære mer om trening etter kreftbehandling? Da er **AKTIV instruktør studiet** noe for deg.



En av tre av oss vil få kreft i løpet av livet. Tidligere diagnostisering og bedre behandling har ført til at antall mennesker som lever lenge etter kreftbehandling øker. Behandlingen kan imidlertid ha flere bivirkninger som blant annet fatigue (trøtthet) og redusert livskvalitet. Studier har også vist at kreftoverlevende har høyere risiko for å utvikle hjerte- og karsykdom, osteoporose og diabetes.

Det er etter hvert god dokumentasjon for at fysisk aktivitet kan bidra til å redusere flere av disse bivirkningene. Derfor ser vi god oppslutning om Pusterommene og andre aktivitetstiltak på sykehusene. Flere av pasientene ønsker å fortsette med trening etter sykehusopphold, men det finnes få tilbud utenfor sykehusene der pasienter kan få råd og veiledning.

Som AKTIV instruktør får du økt kunnskap om tilrettelegging av trening for pasienter som har gjennomgått kreftbehandling.

Studiet fokuserer på forskningsbasert kunnskap, og består av generell kreftlære, spesifikk treningslære og erfaringer fra personer som har gjennomgått kreftbehandling. Studiet er tverrfaglig og stoffet blir presentert av forelesere med lang erfaring og utdanning innen kreft og trening

Målet er at vi skal utdanne instruktører over hele landet, og at disse skal være synlige for både pasienter og behandlere på pusterommene.no. På den måten kan pasientene oppsøke AKTIV instruktørene og få god treningsoppfølging der de bor.

AKTIV instruktør studiet er studiepoenggivende, og passer for deg som vil lære mer om trening etter kreftbehandling.



Hvem passer emnet for?

- DU som er helse- og treningsrådgiver og jobber med trening
- DU som er idrettspedagog og jobber med trening
- Du som er fysioterapeut og jobber med trening
- Du som jobber på frisklivssentral
- Du som jobber på treningscenter
- Du som har relevant utdannelse og driver en treningsgruppe

Hvem kan søke?

- Du med bachelor i fysioterapi
- Du med relevant bachelor i idrettsvitenskap
- Du med NOKUT-godkjent personlig trener utdanning

Som studiedeltaker får du:

- Økt kunnskap om trening av kreftpasienter
- Delta på undervisningshelg med flere fremtredende forskere på feltet
- Møte instruktører som jobber med kreftpasienter i dag, som deler av sine erfaringer

Studiet består av:

- E-læring, fire dager undervisning (torsdag–søndag) på NIH samt avsluttende eksamen
- Teori rundt kreftsykdom og behandling
- Teori om bivirkninger/seneffekter av behandling
- Spesifikk treningslære rettet mot pasienter etter kreftbehandling og kreftoverlevende
- Praktiske økter i sal og treningsstudio med erfarne instruktører
- Møte med aktive kreftoverlevende som deler sine erfaringer

Som sertifisert AKTIV instruktør får du:

- God kunnskap om å trene pasienter etter endt kreftbehandling og kreftoverlevende
- Kompendium som oppsummerer det vi vet i dag om trening etter kreftbehandling
- Mulighet til å bli synliggjort for kreftoverlevende og behandlere på pustrømmene.no
- AKTIV instruktør-produkter som synliggjør din kompetanse
- Delta på årlige fagsamlinger på NIH.



Påmelding:

- Følg med på nettsidene for deltidsstudier på nih.no
- Vi åpner for søkere to ganger i året.
- Vi anbefaler at du søker så fort som mulig etter at emnet åpner for søkere da VI HAR STOR PÅGANG AV STUDENTER og praktiserer løpende opptak.

Informasjon finnes også på følgende nettsteder:

- aktivmotkreft.no

